مزید کتب پڑھنے کے لئے آج ہی وزٹ کریں : www.iqbalkalmati.blogspot.com
مکمل
بیوٹیشن کورس
(اردو زبان میں)

ختم نبوت ﷺ زندہ باد **عظمت صحابہ زندہ باد**

السلام علیکم ورحمۃ اللہ وبرکاتہ:

معزز ممبران: آپ کا وٹس ایپ گروپ ایڈ من "**اردو بکس**" آپ سے مخاطب ہے۔

آپ تمام ممبران سے گزارش ہے کہ:

- گروپ میں صرف PDF کتب پوسٹ کی جاتی ہیں لہذا کتب کے متعلق اپنے کمنٹس / ریویوز ضرور دیں۔ گروپ میں بغیر ایڈ من کی اجازت کے کسی بھی قسم کی (اسلامی وغیر اسلامی، اخلاقی، تحریری) پوسٹ کرنا سختی سے منع ہے۔
- گروپ میں معزز، پڑھے لکھے، سلجھے ہوئے ممبرز موجود ہیں اخلاقیات کی پابندی کریں اور گروپ رولز کو فالو کریں بصورت دیگر معزز ممبرز کی بہتری کی خاطر ریموو کر دیا جائے گا۔
- کوئی بھی ممبر کسی بھی ممبر کو انباکس میں میسج، مس کال، کال نہیں کرے گا۔ رپورٹ پر فوری ریموو کر کے کاروائی عمل میں لائے جائے گی۔
- ہمارے کسی بھی گروپ میں سیاسی و فرقہ واریت کی بحث کی قطعاً کوئی گنجائش نہیں ہے۔
- اگر کسی کو بھی گروپ کے متعلق کسی قسم کی شکایت یا تجویز کی صورت میں ایڈ من سے رابطہ کیجئے۔
- سب سے اہم بات:

گروپ میں کسی بھی قادیانی، مرزائی، احمدی، گستاخِ رسول، گستاخِ امہات المؤمنین، گستاخِ صحابہ و خلفائے راشدین حضرت ابو بکر صدیق، حضرت عمر فاروق، حضرت عثمان غنی، حضرت علی المرتضیٰ، حضرت حسنین کریمین رضوان اللہ تعالیٰ اجمعین، گستاخ اہلبیت یا ایسے غیر مسلم جو اسلام اور پاکستان کے خلاف پراپیگنڈا میں مصروف ہیں یا ان کے روحانی وذہنی سپورٹرز کے لئے کوئی گنجائش نہیں ہے لہذا ایسے اشخاص بالکل بھی گروپ جوائن کرنے کی زحمت نہ کریں۔ معلوم ہونے پر فوراً ریموو کر دیا جائے گا۔

- تمام کتب انٹرنیٹ سے تلاش / ڈاؤنلوڈ کر کے **فری آف کاسٹ** وٹس ایپ گروپ میں شیئر کی جاتی ہیں۔ جو کتاب نہیں ملتی اس کے لئے معذرت کر لی جاتی ہے۔ جس میں محنت بھی صَرف ہوتی ہے لیکن ہمیں آپ سے صرف دعاؤں کی درخواست ہے۔
- عمران سیریز کے شوقین کیلئے علیحدہ سے عمران سیریز گروپ موجود ہے۔
- **لیڈیز کے لئے الگ گروپ کی سہولت موجود ہے جس کے لئے ویریفکیشن ضروری ہے۔**
- اردو کتب / عمران سیریز یا سٹڈی گروپ میں ایڈ ہونے کے لئے ایڈ من سے وٹس ایپ پر بذریعہ میسج رابطہ کریں اور جواب کا انتظار فرمائیں۔ برائے مہربانی اخلاقیات کا خیال رکھتے ہوئے موبائل پر کال یا ایم ایس کرنے کی کوشش ہر گز نہ کریں۔ ورنہ گروپس سے تو ریموو کیا ہی جائے گا بلاک بھی کیا جائے گا۔

نوٹ: ہمارے کسی گروپ کی کوئی فیس نہیں ہے۔ سب فی سبیل اللہ ہے

0306-7163117 — محمد سلمان سلیم
0343-7008883 — پاکستان زندہ باد
0333-8033313 — راؤ ایاز

پاکستان زندہ باد **پاکستان پائندہ باد**

اللہ تبارک تعالیٰ ہم سب کا حامی وناصر ہو

عنوانات

6. وائٹننگ فیشل (Whitening Facial)
7. فیس پالشنگ (Face Polish)
8. میک اپ کا طریقہ (Make Up)
9. ہیئر سٹائل (Hair Style)
10. برائیڈل جُوڑے (Bridal Jurry)
www.iqbalkalmati.blogspot.com

16. حفظانِ صحت
17. پھلوں سے علاج
18. سبزیوں سے علاج
19. شخصیت کی تعمیر

تھریڈنگ(Threading)

اشیا(Equipment)

دھاگے کی نلکی(Thread)

پلکر(Palker)

قینچی (Scissor)

پاؤڈر(Powder)

سکن ٹونر(Skin Toner)

سکن ٹونر	قینچی و پاؤڈر	تھریڈ و پلکر
تھریڈنگ میں تمام اشیا استعمال ہونے کی تصاویر		

جن حصوں کی تھریڈنگ کی جاتی ہے۔

آئی برو(Eye Brow) اپرلپ(Upper lips)

لوئرلپ(Lower lips) فل فیس(Full face)

لیگز (Legas)

چہرے کے ناپسندیدہ بالوں کو نکالنے کے لیے تھریڈنگ کی جاتی ہے۔ تھریڈنگ [illegible]نے سے پہلے اگر تھوڑا سا پاؤڈر لگا لیا جائے تو تھریڈنگ کرنے میں آسانی ہوتی ہے تھریڈنگ کرنے کے بعد اگر سکن ٹونر لگا لیا جائے تو بہتر ہے۔ کیونکہ کچھ لوگوں کو تھریڈنگ کے بعد تھریڈ سے الرجی ہو جاتی ہے جو سکن ٹونر لگانے سے ختم ہو جاتی ہے۔

تھریڈنگ کرتے وقت بالوں کا رخ ضرور دیکھیں اگر بالوں کا رخ درست نہ ہوگا تو اس جگہ پر سخت بال آ جائیں گے۔

تھریڈنگ کرنے کا طریقہ (The Rule of Threading)

سب سے پہلے باریک دھاگے کی نلکی لیں یہ دھاگہ صرف تھریڈنگ کے لیے ہی ہوتا ہے اس دھاگے کا پہلا سرا منہ میں دانتوں میں دبائیں اور نلکی کھولیں دائیں ہاتھ میں تین انگلیوں کے گرد دو تین بَل دیں اور نلکی کو بائیں ہاتھ میں رکھیں۔ تھریڈ چلانے کے لیے تھریڈ کے درمیان میں جو بَل آئیں گے۔ اُنھیں دائیں اور بائیں طرف لے کر جانا ہے۔ پھر اُس میں بال آئیں گے تھریڈنگ سیکھنے کے لیے سب سے پہلے آپ خالی تھریڈ سے پریکٹس کریں۔ اس کے بعد بازوؤں پر کریں پھر اپر لپ اور سب سے آخر میں آئی برو بنانے کی پریکٹس کریں یاد رہے کبھی بھی بغیر پریکٹس کے آئی بروز نہ بنائیں اس لیے کہ اگر آئی بروز کا ایک بال بھی غلط نکل گیا تو آئی بروز کی شیپ خراب ہو جائے گی۔ آئی بروز آنکھوں کے فریم کی عکاسی کرتی ہیں جیسے کسی تصویر کا اگر فریم اچھا نہ ہو تو تصویر میں کشش اور خوب صورتی نظر نہیں آتی اسی طرح پورے چہرے پر آئی بروز مرکزی حیثیت رکھتی ہیں۔ آئی بروز خوب صورت بنی ہوں تو آنکھیں بھی دیکھنے میں خوب صورت اور چہرہ بھی کھلا کھلا نظر آتا ہے۔

ویکس (Wax)

بازوؤں اور ٹانگوں کے ناپسندیدہ بالوں کو صاف کرنے کے لیے ویکس کی جاتی ہے۔ کسی بھی ہوٹ ویکس کو گرم پانی میں 5 منٹ تک رکھیں اور نرم ہونے پر اُسے کسی جینز کے ٹکڑے پر چھری کی مدد سے لگائیں اور اگر چاہیں تو ویکس کو سکن پر لگا کر اوپر جینز کے ٹکڑے رکھیں اور اچھی طرح ہاتھ سے پریس کریں پھر بالوں کا رخ دیکھتے ہوئے اسے تیزی سے ایک جھٹکے کے ساتھ مخالف سمت میں اُتار دیں۔ ویکس کے بعد اگر کچھ بال رہ جائیں تو اسے تھریڈنگ کے ذریعے نکالیں۔ اور بعد میں سوتھنگ لوشن لگا دیں۔ آج کل ویکس بیوٹی پارلرز میں ویکس مشین میں ہاٹ کی جاتی ہے اور آئی بروز بھی اسی سے بنائی جاتی ہیں۔

ہوم ویکس (Home Wax)

چینی یا گڑ: ایک کپ　　　　لیموں: ایک عدد

ترکیب (Preparation)

چینی یا گڑ کو اتنا پکائیں کہ اُس میں تار اُٹھنے لگے پانی بالکل تھوڑا سا ڈالیں۔ اور چمچ ہلاتے جائیں تاکہ وہ لگنے نہ پائے۔ ہلکی آنچ رکھیں۔ تار اُٹھنے پر اسے چولہے سے اُتار لیں۔ اور لیموں کا رس ڈال دیں۔ نیم گرم ویکس استعمال کریں۔

بلیچ (Bleach)

چہرے کے ناپسندیدہ بالوں کو جلد کے ہم رنگ کرنے کے لیے بلیچ استعمال کی جاتی ہے۔ بلیچ استعمال کرنے سے پہلے یہ جاننا ضروری ہے کہ آپ کی جلد کو کسی قسم کی الرجی تو نہیں اس کو چیک کرنے کے لیے تھوڑی سی بلیچ گردن کی سائیڈ پر یا بازو کے کسی حصے پر لگائیں اگر اسے صاف کرنے کے بعد کسی قسم کا داغ نہیں پڑا یا ضرورت سے زیادہ جلن محسوس نہیں ہوئی تو اس سے ظاہر ہے کہ بلیچ آپ کے فیس پر مناسب رہے گی۔

بلیچ کریم مکس کرتے وقت بلیچ کریم میں موجود چمچ کے مطابق، اگر ایک چمچہ کریم ہے تو اس کا ہاف چمچہ پاؤڈر مکس کریں گے۔ اور فیس پر اس طرح لگائیں تاکہ آنکھیں محفوظ رہیں۔

طریقہ (The Rule of Using)

سب سے پہلے فیس کو صابن سے دھولیں اس کے بعد خشک کر کے بلیچ کریم ماتھے پر ناک پر ٹھوڑی پر لگائیں گالوں پر سب سے آخر میں لگانی ہے۔ کیونکہ گال سب سے زیادہ حساس ہوتے ہیں۔ کریم لگانے کے تقریباً 10 منٹ بعد چیک کریں بال گولڈن ہو گئے ہوں گے۔

بلیچ کریم گالوں پر صرف 5 منٹ لگانی چاہیئے اس کے بعد گالوں سے پیچھے ہٹا دیں اور مزید ٹائم تک انتظار کریں۔ بہتر ہے بلیچ کریم پوری گردن (Neck) پر بھی لگائی جائے تاکہ چہرے اور گردن (Neck) کا کلر گولڈن ایک جیسا ہو۔ گردن (Neck) پر مزید 5 یا 10 منٹ ٹائم دیں تاکہ ایک جیسا ہو جائے۔ گردن یعنی (Neck) کی سکن ذرا سخت ہوتی ہے اور بال بھی موٹے ہوتے ہیں اس لیے ٹائم لگتا ہے۔

مینی کیور (Mani Cure)

اشیا (Equipment)

کولڈ کریم + سکرب (Cold Cream, Scrub)

کاٹن (Cotton)

تولیہ (Towel)

مینی کیور کٹ (Mani Cure Kit)

نمک ون ٹی سپون (Salt One Tea Spoon)

پھٹکڑی (A little quantity Phatkri)

شیمپو ۔ساشے (Shampoo one Schtech)

طریقہ (The Rule of Using)

سب سے پہلے ایک پیالے میں نیم گرم پانی میں نمک ۔ پھٹکڑی اور شیمپو ڈالیں ۔اب اس پانی کو ٹب میں ڈال لیں ۔اور دونوں ہاتھوں کو اس میں ڈبوئیں تقریباً 10 منٹ تک اسی طرح رکھیں ۔پھر ایک ٹوتھ برش کی مدد سے ناخنوں کو اندر اور باہر سے صاف کریں ،اس کے بعد ہاتھوں کو پانی سے نکال کر تولیے سے خشک کریں ۔اور مینی کیور کٹ میں موجود اسٹک سے ناخنوں کو صاف کریں۔

طریقہ (The Rule of Using)

اب کولڈ کریم سے انگلیوں کا مساج کریں ہر انگلی پر 10 مرتبہ مساج کریں اور مساج کرنے کا رُخ اوپر کی جانب ہو ۔انگلی کے جوڑ پر گولائی میں مساج کرنا چاہیئے ۔ ناخنوں کو بھی اچھی طرح صاف کریں۔

کولڈ کریم کے بعد سکرب سے مساج کرنا ضروری ہے ۔تاکہ مردہ جلد صاف ہو جائے۔

پھر روئی سے صاف کرلیں۔

چند ہدایات (A Few Instruction)

۱۔ مینی کیور سے پہلے ناخنوں کو نیل پالش ریموور سے صاف کر لیں۔

۲۔ ناخنوں کو نیل کٹر کی مدد سے گولائی میں شیپ دے لیں۔

۳۔ ہاتھوں کو پانی سے نکالنے کے بعد تاؤل سے صاف کر کے اسٹک سے ناخنوں کی پیچھے کی سکن صاف کریں۔ اور گولائی میں اسٹک گھمائیں تا کہ خراب اور بے کار جلد ناخن سے صاف ہو جائے اور ناخن صاف لگیں اور ہاتھ خوبصورت لگیں۔

۴۔ اس کے بعد بیس (Base) کوٹ لگائیں۔

۵۔ اور نیل پالش لگائیں۔

پیڈی کیور (Padi Cure)

اشیا (Equipment)

بلیچ پاوڈر (Bleach Powder) کولڈ کریم (Cold Cream)

روئی (Cotton) تولیہ (Towel) جھانوا (Jhwan)

منی کیور کِٹ (Mani Cure Kit) پیڈی کیور اسٹک (Pedi Cure Stick)

پیڈی کیور میں تمام اشیا استعمال ہونے کی تصاویر

طریقہ (The Rule of Using)

سب سے پہلے ٹب میں نیم گرم پانی لیں اس میں بلیچ پاوڈر ڈالیں۔ اور دونوں پاؤں اس میں ڈبوئیں تقریباً 10 سے 15 منٹ کے لیے۔ اس کے بعد پاؤں جھانوے کی مدد سے صاف کریں ایڑیاں اچھی طرح رگڑیں۔ ناخنوں کو اسٹک کی مدد سے گولائی میں صاف کریں۔ نیل کٹر سے ناخنوں کو کاٹیں اور شیپ دیں۔ پاؤں پانی سے نکال کر تولیے سے صاف کریں۔ اور کولڈ کریم سے پورے پاؤں پر مساج کریں۔ اچھی طرح مساج کریں۔ اور روئی سے صاف کر دیں۔

آخر میں چاہیں تو بیس کوٹ لگا کر نیل پالش لگالیں۔ اب آپ کے پاؤں صاف ستھرے اور خوبصورت ہو گئے ہوں گے ہر ہفتے کم از کم یہ عمل ضرور کریں۔

کلینزنگ (Cleansing)

اشیا (Equipment)

کلینزنگ ملک(Cleansing Mil)

سکن ٹانک یا ٹونر(Skin Tonic or Toner)

موئسچرائزر (Moisturizing)

روئی (Cotton)

طریقہ(The Rule of Using)

کلینزنگ کرنے کے لیے کے لیے سب سے پہلے اپنے ہاتھ پر کلینزنگ مِلک لیجیے اور سارے چہرے پر لگا کر مساج کریں اوپر کی طرف گالوں پر، تھوڑی پر، اور ماتھے پر کم از کم 5 منٹ تک مساج کریں اور روئی سے صاف کرلیں۔ اس کے بعد روئی پر سکن ٹانک لگا کر پورے چہرے کو پر صاف کریں۔ اور آخر میں موئسچرائزر لگالیں۔

کلینزنگ کیوں ضروری ہے(Why is cleansing Necessary)

دن بھر کی گرد و غبار، میل، مٹی یا اگر میک اپ کیا ہو تو رات کو کلینزنگ مِلک سے اچھی طرح صاف کریں تاکہ آپ کی جلد کے مسام کھلے رہیں مٹی وغیرہ سے جب یہ بند ہو جائیں تو ان میں کیل بن جاتا ہے مہاسے بن جاتے ہیں اور پیپ پڑ جاتی ہے۔ پھر جب اس کو نکالیں تو داغ اور گڑھے بن جاتے ہیں۔

اس لیے یاد رکھیں ہمیشہ رات کو سونے سے پہلے کلینزنگ ضرور کریں۔ صرف منہ دھونے لینے سے چہرہ صاف نہیں ہوتا جب تک مساموں کو صاف نہ کیا جائے اور جلد ہر طرح کے گرد و غبار سے پاک نہ ہو جائے۔

پروفیشنل کلینزنگ ملٹی ایکشن کلینزر سے کریں۔ ہاتھوں کو گیلا کر کے تھوڑی سے کریم لیں اور

چہرے پر مساج کریں جب وہ Dry خشک ہو جائے تو پھر ہاتھوں پر پانی لگائیں۔ اس طرح ڈیپ کلینزنگ ہوگی۔ اس کے بعد ہمارا اگلا مرحلہ فیشل کا ہے۔ ویسے تو اب دس یا بارہ فیشل آ گئے ہیں جو بیوٹی پارلر میں کیے جاتے ہیں۔ وہ بھی ہر ایک خاتون کی سکن کے مطابق ہوتا ہے کسی کی جلد خشک ہے۔ کسی کی چکنی اور کسی کی ملی جلی جلد ہے۔ تو ہمیں سب سے پہلے جلد کو دیکھنا ہوتا ہے کہ کونسا فیشل کس کے لیے مناسب ہے۔

ہم جیسے جیسے اس پیشے میں آتے ہیں تب عملی طریقے کو اختیار کرنے کے بعد ہمارے کام میں نکھار پیدا ہو جاتا ہے اور نئے نئے طریقوں سے متعارف ہوتے ہیں۔ آجکل جو کمپنی بھی اپنی مصنوعات کی مشہوری چاہتی ہے وہ پہلے ورک شاپ کرواتی ہے جس میں بیوٹیشن کو اس کمپنی کی مصنوعات کے بارے میں ٹریننگ دلوائی جاتی ہے۔ باقی چیزیں بدلتی رہتی ہیں مگر فیشل کا طریقہ اس کے سٹیپ ہمیشہ وہی رہتے ہیں۔ تو آیئے اب ہم فیشل شروع کرتے ہیں۔ مجھے امید ہے کہ اس پوری کتاب کو پڑھنے، اور ساتھ ساتھ دی گئی ہدایات کے مطابق عمل کرنے کے بعد آپ ایک اچھی بیوٹیشن بن جائیں گی۔

فیشل (Facial)

اشیا (Equipment)

فیشل کے لیے ہمیں جن چیزوں کی ضرورت ہے:

ملٹی ایکشن کلینزر (Multi action Cleansing)

ایلوویرا کریم ،فروٹ کریم ،ویجیٹیبل کریم ،روز کریم ،وٹامن سی کریم ،ان میں سے جو بھی کریم لے لیں (Alovera Cream, Fruit Cream, Vegitable Cream, Rose Cream, Vatamin C Cream, any cream available you can use.)

اسکریب (Sacrab)

روئی (Cotton)

بلیک ہیڈز اسٹک (Black Heads Stick)

تولیہ (Towel)

سٹیمر (Stemmar)

ماسک (Mask)

طریقہ (The Rule of Using)

سب سے پہلے تولیے کو اپنی کلائنٹ کی گردن کے نیچے اچھی طرح پھیلا دیں۔ پھر بالوں پر بینڈ بھی لگائیں۔ ناک اور کانوں سے رنگ اُتار دیں۔ اور ملٹی ایکشن کریم ہاتھ پر لگائیں تھوڑا سا پانی لگائیں اور مساج کریں۔ گالوں پر، نیچے سے اوپر کی طرف اور کانوں کی لو کی طرف۔ تھوڑی سے دائیں سے بائیں، اور ماتھے پر بھی اسی طرح مساج کریں۔

آپ کا ہر سٹیپ اوپر کی جانب ہو کیونکہ نیچے کرنے سے جلد ڈھلک جائے گی اس لیے اوپر کی طرف مساج کریں کیونکہ یہ مساج جلد کو ٹائٹ کرتا ہے۔ ہاتھوں کو ہلکا اور نرم رکھنا ہے۔ تاکہ

کلائنٹ خاتون پرسکون رہے اور آرام محسوس کرے۔ جلد خشک ہونے لگے تو پھر پانی لگائیں۔ اس طرح کم از کم دس منٹ ضرور مساج کریں۔ اس کے بعد ہم دوسری کریم لیں گے اور اس سے مساج شروع کریں گے۔ کلینزنگ کے بعد گیلی روئی Wet Pad سے جلد کو صاف ضرور کرلیں۔ پھر کریم سے مساج کریں۔ آہستہ آہستہ کنپٹیوں پر گولائی میں انگلیوں سے مساج کریں۔ دونوں ہاتھوں کو گالوں پر رکھ کر، ناک پر انگوٹھوں کی مدد سے مساج کریں۔ تاکہ بلیک ہیڈز نکالنے میں آسانی ہو۔ گردن پر بھی نیچے سے اوپر کی جانب دونوں ہاتھوں سے مساج کریں۔ اس کے لیے بھی کم از کم آدھا گھنٹہ درکار ہوگا ہر سٹیپ کو 5 منٹ ضرور دیں۔ تاکہ دوران خون تیز ہو اور جلد فریش ہو۔ مساج کرنے کے بعد اگر جلد گرم ہو جائے تو سمجھیں آپ ٹھیک مساج کر رہی ہیں۔ اور لیڈی بھی سکون محسوس کر رہی ہو۔

اس کے بعد تھوڑا سا سکریپ ہاتھ پر لگا کر اس کا مساج کریں تاکہ مردہ جلد آہستہ آہستہ Remove ہو۔ سکرب یہ دانے دار ہوتا ہے اس لیے آہستہ مساج کریں۔ 5 منٹ کے بعد سٹیمر کو گرم کریں اور بھاپ دیں۔ اگر جلد زیادہ خراب نہیں ہے اور گرمی کا موسم ہے تو کم ٹائم دیں اور اگر جلد خراب ہے بلیک ہیڈز زیادہ ہیں اور پھر موسم سردی کا ہے تو پھر ٹائم 5 سے 8 منٹ ہو سکتا ہے۔ ورنہ عام نارمل کے لیے 5 منٹ کافی ہیں۔

اس کے بعد پنکھا Fan بالکل بند ہو۔ روئی سے چہرے کو اچھی طرح صاف کرلیں۔ اور بلیک ہیڈ اسٹک کی مدد سے ناک کو روئی سے پکڑ لیں بلیک یا وائٹ ہیڈز نکالیں زیادہ دبانا نہیں ہے۔ جتنے بھی نکلتے ہیں نکالیں زیادہ نہ دبائیں اس طرح نشان پڑ جائے گا اور برا لگے گا۔ اگر بلیک ہیڈز زیادہ ہوں تو آجکل ٹیپ آ رہی ہے وہ لگائیں اور دس منٹ بعد ایک جھٹکے سے اُتار لیں تمام بلیک ہیڈز نکل آئیں گے۔

اس کے بعد ماسک کی باری ہے۔ یہ بھی جلد کے مطابق لگائیں۔ انڈہ یا لیمن یا مڈ ماسک اور منرل ماسک مارکیٹ میں موجود ہے جو بھی جلد کے مطابق ہو۔ وہ استعمال کریں اور یہ یاد رہے ماسک لگانے کے بعد آپ کی کلائنٹ بالکل نہ بولے۔ گلاب کے عرق میں روئی بھگو کر آنکھوں پر رکھیں اور ماسک خشک ہونے پر چہرہ دھو دیں دیں۔ یا گیلے پف سے صاف کر دیں۔۔

جیسے فیشل مکمل ہوا اس کے بعد ٹونر لگا دیں۔ اور خاتون کو ہدایت کریں کہ 12 گھنٹے تک صابن Soap استعمال نہ کریں بس ٹھنڈے پانی کے چھینٹے لگائیں۔ 12 گھنٹے بعد چہرہ گلاب کی طرح تروتازہ ہو جائے گا۔ اور ہر دیکھنے والا بہت حیران ہوگا کہ اتنی تازگی کیسے آئی۔ فیشل ہر ماہ تقریباً کرواتا چاہیے۔

ہر Topic کو پڑھنے کے بعد پریکٹیکل کرنا ضروری ہے۔ اپنی دوستوں، اپنے اردگرد، اپنے رشتہ داروں، کزنز، یا آنٹی وغیرہ پر، کوئی کام بھی اس حد تک نہیں کرنا کہ دوسرے کا چہرہ ہی خراب ہو جائے۔ آہستہ آہستہ اپنی غلطیوں کو نوٹ کرتی جائیں تاکہ اگلی مرتبہ وہ غلطی نہ ہو۔ ہر کام آہستہ آہستہ کرتے کرتے آگے بڑھتی جائیں۔

مساج کرنے کے سٹیپ (The Step of Massage)

ا۔ گردن پر کریم لگا کر اوپر کی جانب مساج کریں۔

۲۔ ٹھوڑی پر کریم لگا کر پھر کانوں تک مساج کریں۔

۳۔ اوپر والے ہونٹ کے اوپر یعنی ناک کے نیچے کریم لگا کر کنپٹی تک مساج کریں۔

۴۔ گالوں پر کریم لگا کر کنپٹی تک مساج کرنا ہے۔

۵۔ پھر ماتھے پر کریم لگا کر مساج اوپر کی طرف اور کنپٹی تک بھی کر سکتے ہیں۔

فیشل کے فوائد (The Advantage of Facial)

ا۔ فیشل جلد کی غذا ہے یہ دوران خون بڑھاتا ہے جس سے جلد کی شگفتگی اور تازگی برقرار رہتی ہے۔

۲۔ چہرے پر بڑھاپے کے اثرات کو روکتا ہے۔

۳۔ چہرے پر مہاسے اور داغ دھبوں کو دور کرتا ہے اور چہرے کی چکنائی کو کم کرتا ہے۔

۴۔ جلد کی چستی کو بڑھاتا ہے۔ اور مسلز کو ٹائٹ کرتا ہے۔

۵۔ فیشل چہرے کی جلد میں موجود گرد و غبار کو باہر نکالتا ہے۔

۶۔ فیشل مہاسوں اور کیلوں کے نکلنے کے عمل کو کم کرتا ہے۔ کیونکہ فیشل سے چہرہ اچھی طرح صاف ہو جاتا ہے۔

۷۔ چہرے کے کھلے مسام کو بند کرنے میں مددگار ثابت ہوتا ہے۔

۸۔ چہرے سے چربی کم کرتا ہے۔

۹۔ فیشل ہر ماہ ضرور کروائیں اس سے جلد ٹائٹ اور صاف ستھری رہتی ہے۔

یاد رکھیں 30 سال کے بعد بہت ضروری ہے کہ آپ اپنا خیال رکھیں بڑھاپے کو ہم روک تو نہیں سکتے مگر Delay ضرور کر سکتے ہیں۔

نوٹ: فیشل کرنے کے بعد اس بات کا خیال رکھیں کہ فوراً صابن استعمال نہ کریں۔ بس ٹھنڈے پانی کے چھینٹے لگائیں۔

وائٹننگ فیشل (Whitening Facial)

اشیاء (Equipment)

وائٹننگ فیشل کے لیے ہمیں جن چیزوں کی ضرورت ہے:

وائٹننگ بوسٹر	2 کھانے کے چمچے
وائٹننگ سکن شائنر	1/2 کھانے کا چمچہ
وائٹننگ سوتھنگ لوشن	1/2 کھانے کا چمچہ
وائٹننگ پاؤڈر	1 کھانے کا چمچہ

طریقہ (The Rule of Using)

سب سے پہلے چہرے کو صاف پانی سے دھوئیں۔ کو کمبر اور منٹ Mint کلینزنگ ملک کو روئی پر لگا کر چہرے کی صفائی کریں۔ پھر چہرے کو گیلا کر کے پانچ منٹ کے لیے ڈبل ملٹی ایکشن کلینزر سے مساج کریں اور فیشل اسپنج کی مدد سے صاف کرلیں۔

اب فیشل کی تمام اشیاء کو چینی یا شیشے کی پلیٹ میں مکس کریں۔ آمیزے کو فیشل برش کے ساتھ گردن کے چاروں طرف اور پھر تمام چہرے پر لگائیں اور 20 منٹ تک لگا رہنے دیں۔ 20 منٹ کے بعد پیسٹ کو اسپنج کے ساتھ صاف کرلیں ضرورت محسوس ہونے کی صورت میں 10 منٹ کے لیے دوبارہ لگالیں۔ اس کے بعد منرل ماسک لگانا ہے۔ منرل ماسک انگلیوں کے پوروں کی مدد سے گردن کے چاروں طرف سے اوپر کی جانب چہرے پر لگائیں۔ اور 20 منٹ تک لگا رہنے دیں۔ 20 منٹ کے بعد چہرے کو اسپنج سے صاف کرلیں یا چہرے کو پانی سے دھو لیجئے۔ پھر سکن ٹانک لگائیں اور وٹامن ای کریم لگائیں وائٹننگ فیشل سے چہرہ اور جلد صاف اور گوری ہو جائے گی۔ چہرہ نرم و ملائم اور گورا نظر آئے گا۔

یہ فیشل نوجوان لڑکیوں کے لیے بہترین ہے۔

فیس پالشنگ (Face Polishing)

اشیا (Equipment)

سکن شائنز	ایک چائے کا چمچہ
سوتھنگ لوشن	ایک چائے کا چمچہ
بلیچ پاؤڈر مائلڈ	1 کھانے کا چمچہ
آکسی ڈائزنگ ایملشن 6% vol20	2 کھانے کا چمچے
خشک دودھ	نصف چائے کا چمچہ
ٹیلکم پاؤڈر	نصف چائے کا چمچہ
روغن بادام روغن تل یا کوکونٹ آئل	دو یا تین قطرے

طریقہ (The Rule of Using)

کلینزنگ ملک کو روئی کی مدد سے چہرے پر لگا کر چہرے کی صفائی کریں۔ ملٹی ایکشن کلینزر سے 5 منٹ تک گیلے ہاتھوں سے چہرے اور گردن پر مساج کریں۔ اور 5 منٹ کے لیے چھوڑ دیں۔ اور فیشل اسپنج سے صاف کرلیں۔

آمیزہ کسی غیر دھاتی پیالی میں بنائیں اور پلاسٹک کا چمچہ استعمال کرلیں پھر برش کے ساتھ گردن سے شروع کر کے اوپری رخ پر تمام چہرے پر لگائیں یہ آمیزہ 15 سے منٹ 20 تک چہرے پر لگا رہنے دیں پھر فیشل اسپنج سے صاف کرلیں۔ 2 چائے کے چمچے مڈ ماسک اور 3 کھانے کے چمچے عرق گلاب اچھی طرح ملائیں کریں۔ اس آمیزہ کو چہرہ پر لگائیں اور خشک ہونے پر ٹھنڈے پانی سے دھولیں۔ چہرے کو تھپک کر خشک کریں۔

چکنی جلد کے لیے اسٹرنجینٹ اور نارمل جلد کے لیے سکن ٹانک کاٹن سے چہرے پر لگائیں آخر میں وٹامن ای کریم انگلیوں کی مدد سے چہرے پر لگائیں۔ فیس پالشنگ مہینے میں ایک دفعہ ضرور کرنی چاہیے۔

فیشل کی تفصیل (Detail of Facial)

نارمل فیشل (Normal Facial)

ہربل فیشل (Herbal Facial)

میڈیکیٹڈ فیشل (Medicated Facial)

وائٹنگ فیشل (Whitening Facial)

وٹامن سی فیشل (Vatamin C Facial)

وٹامن ای فیشل (Vatamin E Facial)

گرین فیشل (Green Facia)

اروما فیشل (Aruma Facial)

نوٹ : فیشل جلد کی ساخت کو مدنظر رکھ کر کیے جاتے ہیں اور ہر کمپنی کی مصنوعات کے مطابق مختلف قسم کے ہوتے ہیں۔ جیسے جیسے مصنوعات مارکیٹ میں آتی ہیں بیوٹیشن کے لیے ورک شاپ کرواتی ہیں۔ اس طرح سے ہماری معلومات میں مزید اضافہ ہوتا ہے۔ اور ہمارے کام میں نکھار پیدا ہوتا ہے۔ جس کی وجہ سے صلاحیتوں میں اضافہ اور شخصیت پر اعتماد ہو جاتی ہے۔

فیشل کا طریقہ کار ایک ہی ہوتا ہے مساج کے سٹیپ بھی وہی رہتے ہیں بس فیشل کے لیے مختلف کمپنیوں کی بنائی گئی مختلف مصنوعات میں فرق ہوتا ہے۔ بیوٹیشن کو اپنے تجربے کی روشنی میں جلد کی ساخت کے مطابق فیشل کی مصنوعات کا انتخاب کرنا چاہیئے۔

میک اپ (Make up)

میک اپ کے لیے ضروری ہے کہ آپ کا چہرہ صاف ہو۔ یا اگر آپ کسی کلائنٹ کا میک اپ کر رہی ہیں تو ان کا فیس صاف ستھرا ہو۔ فیشل کیا ہوا ہو۔ آئی بروز بنی ہوئی ہوں۔ بلیچ بھی ہوئی ہو تو چہرہ صاف نظر آئے گا اور میک اپ بھی خوبصورت لگے گا۔

اشیاء (Equipment)

میک اپ کے لیے ہمیں جن چیزوں کی ضرورت ہے :

T Vاسٹک	45-38-36	TV stick
فیس پاؤڈر	نیچرل شیڈز	Face Powder =Natural Shade
Pank Cake	یلیو، فیئر، نیچرل	PankCake=Yellow;Fair;Natural
آئی شیڈز	کٹ	Eye Shades = Kits complete
آئی لائنر	کیک لائنر	Eye L. = Kick complete
مسکارا	بلیک، براؤن	Maskara = Black, Brown
بلش آن	کِٹ	Blush On = Kit
ہائی لائٹر	گولڈن۔ سلور	Hight lighter = Golden, Sliver
لپ پنسلو	مختلف کلرز میں	Lip Penciles = Different Colours
فیس شائنر	گولڈن پنک	Face Shiner = Golden , Pink
لپ اسٹک	مختلف شیڈز	Lip stick = Different Sheds
نیل پالش	مختلف شیڈز	Nail Polish = Different Sheds
فاؤنڈیشن	نیچرل۔ ہلکا اور ڈارک	Foundation=Natural and Dark
Glitter	ملٹی شیڈ	Glitter=Multi-Sheds

اسٹک(Stick)

میک اپ کے لیے اسٹک اپنے کلر کو دیکھتے ہوئے استعمال کریں یا اگر آپ کسی دوسرے کا میک اپ کر رہی ہیں تو بھی کلر کے مطابق لگائیں۔اور دو یا تین اسٹک ملا کر لگائیں تاکہ اچھا شیڈ آئے اور بیس (Base) اچھی بنے۔ بالکل گوری نہ بنے۔

فیس پاوڈر یا پین کیک(Face Powder , Pan Cake)

گرمیوں میں ہم Pan Cake ہی استعمال کریں گے کیونکہ یہ واٹر بیس ہے اور سپنج کو گیلا کر کے استعمال ہوتا ہے۔ پسینے کے ساتھ یہ بیس نہیں اترتی چاہے کتنا ٹائم گزر جائے۔

آئی شیڈز (Eye Shades)

آئی شیڈز ہمیشہ سافٹ لگائیں آئی شیڈز پوری آنکھ پر بھی ہوتے ہیں۔اور کارنرز پر بھی یا آپ فیشن کے مطابق استعمال کریں۔

آئی لائنر (Eye Liner)

آئی لائنر آنکھ کے اوپر پلکوں کے قریب لگایا جاتا ہے ایک طریقہ بالکل سیدھا ہے دوسرا لمبا پھر موٹا پتلا آنکھ کی شیپ کے مطابق لگایا جائے آج کل Cake Liner دستیاب ہے اور اس کا رزلٹ بھی اچھا ہے لائنر آنکھ کے نیچے لگائیں اس سے بھی آنکھ خوبصورت نظر آتی ہے۔

مسکارا(Maskara)

پلکوں کو گھنا اور خوبصورت کرنے کے لیے مسکارا لگایا جاتا ہے یہ آج کل مارکیٹ میں ہر کلر میں دستیاب ہے۔ مسکارا ٹو ان ون لے لیں تو بہت اچھا ہے جس کے ایک سائیڈ پر ٹرانسپرنٹ مسکارا ہوتا ہے اور دوسری سائیڈ پر بلیک ہوتا ہے۔ یہ اس طرح لگائیں کہ پہلے پلکوں پر ٹرانسپرنٹ مسکارا لگائیں جب یہ خشک ہو جائے تو پھر بلیک لگالیں ۔اس طرح پلکیں گھنی خوبصورت لگیں گی اور مصنوعی پلکیں لگانے کی ضرورت نہیں ہوگی۔

ہائی لائٹر (High Lighter)

گولڈن یا سلور ہائی لائٹر آنکھ کے پپوٹے لگایا جاتا ہے اور آئی بروز کے نیچے۔ تاکہ آنکھ بڑی اور خوبصورت لگے۔

بلش آن (Blush On)

گالوں پر نیچرل سرخی دینے کے لیے اور فیس کو چوڑا یا پتلا کرنے کے لیے بلش آن لگایا جاتا ہے۔ یہ ہر رنگ میں دستیاب ہے۔ گالوں پر جبڑوں کی ہڈی سے شروع ہو کر نیچے یا گولائی میں لگایا جاتا ہے۔ صرف چہرے کی ساخت کے مطابق بلش آن لگائیں۔

لپ پنسلز (Lips Penciles)

لپ پنسلو سے لپ کو شیپ دیں۔ جس کلر کا سوٹ ہو اس کے مطابق لپ پنسل لگائیں۔ ہونٹوں کو شیپ دینے کے لیے اندر کی طرف لپ پنسل یا باہر کی طرف لگائیں موٹے ہونٹ ہوں تو لائن اندر کی طرف دیں اور اگر باریک ہونٹ ہوں تو آؤٹ لائن باہر کی طرف کر کے لگائیں تاکہ ہونٹ خوبصورت نظر آئیں۔ پھر اس کے بعد لپ اسٹک لگائیں۔

فیس شائنر (Face Shiner)

چہرے کی چمک اور خوبصورتی Beauty کے لیے فیس شائنر لگایا جاتا ہے میک اپ کے بعد آخر میں فیس شائنر کا ٹچ دیں۔

نیل پالش (Nail Polish)

سوٹ کے ساتھ میچنگ نیل پالش لگائیں۔ نیل پالش لگانے کا طریقہ یہ ہے کہ پہلے ناخن کے درمیان میں ایک برش لگائیں پھر دونوں سائیڈز پر۔ اس طرح یہ خوبصورتی سے لگے گی اور سکن پر چ نہیں ہوگی۔ ناخن کے درمیان میں ایک برش پھر ایک برش دائیں طرف اور دوسرا بائیں طرف لگائیں۔

گلیٹر (Glitter)

گلیٹر ہر رنگ میں دستیاب ہے۔ ہیئر سٹائل بنانے کے لیے بعد میں Gel کے ساتھ Glitter لگائیں یہ ویسے بھی چھڑکا جا سکتا ہے۔

مختلف چہروں پر میک اپ کے مختلف انداز

(Make up has also diffrent Style for Different faces)

اچھا میک اپ تب ہی ہوسکتا ہے اگر آپ چہرے کو مدنظر رکھ کر میک اپ کریں۔ بناوٹ کے لحاظ سے چہروں کی کئی اقسام ہیں مثلاً گول چہرہ، لمبا چہرہ، پتلا چہرہ۔ اور کتابی چہرہ۔ ان مختلف چہروں پر میک اپ کے انداز بھی مختلف ہوتے ہیں۔

گول چہرہ (Spherical Face)

گول چہرہ خوبصورت اور حسین سمجھا جاتا ہے لیکن اس پر میک اپ کے لیے احتیاط کی ضرورت ہے میک اپ کے لیے بالوں کے اسٹائل سے بہت مدد ملتی ہے۔ اس لیے بالوں کو ڈھیلا ڈھیلا رکھیں اور کھینچ کر نہ باندھیں بالوں کی لٹیں دونوں طرف تھوڑی تھوڑی نکال لیں۔ اگر مانگ چوڑی ہے تو اوپر کی طرف بال بنائیں۔ اگر گردن لمبی ہے تو سیدھی مانگ نہ نکالیں۔

ناک چھوٹی یا چپٹی ہے تو ناک کے اوپر کی ہڈی پر ہلکا ہلکا پاؤڈر لگا کر اسے ذرا نمایاں کریں۔ ناک کے دونوں سائیڈز پر ڈارک شیڈ میں پاؤڈر لگا دیں۔ اس طرح ناک اُونچی نظر آئے گی۔ اگر آپ چہرے کی گولائی کو کچھ کم کرنے کی خواہاں ہیں تو اس کے لیے آپ کو تھوڑی سی محنت کرنی پڑے گی۔ یعنی میک اپ سے پہلے چہرے کے کناروں یعنی جبڑوں کے درمیان شیڈ دینا ہوگا۔ چہرے کی کنٹورنگ کریں۔ اس طرح چہرے کا گول حصہ قدرے دب جائے گا۔ یہ کام آسان نہیں اس کے لیے کافی پریکٹس کرنے کی ضرورت ہے تب کہیں جا کر آپ اپنے گول چہرے کی گولائی کم کرنے میں کامیاب ہوسکیں گی۔ اس کے علاوہ بلشر بھی رخساروں کی ہڈی سے نیچے کی طرف لمبائی میں لگائیں۔ اس طرح تھوڑی پر بلشر چوڑائی میں لگائیں گول فریم کا چشمہ ہرگز نہ لگائیں۔ بلکہ چوڑا اور اوپر کو اٹھا ہوا فریم استعمال کریں۔

تکون چہرہ (Triangle Face)

تکون چہرے کے ساتھ کشادہ پیشانی اور ٹھوڑی خوبصورت سمجھی جاتی ہے چہرے پر معمولی بنیادی میک اپ کریں۔ پھر پیشانی کو ذرا گہرا کریں تا کہ اس کی چوڑائی کم معلوم ہو اور جبڑوں کی لائن پر تیز میک اپ کریں چہرے کے تنگ حصے اور چوڑی پیشانی کو برابر رکھنے کے لیے بالوں کا ایک گچھا ماتھے پر ڈالنے سے بھی پیشانی کی چوڑائی کم معلوم ہوگی۔ مانگ سیدھی نہ نکالیں بلکہ ٹیڑھی نکالیں اور جبڑوں کی لائن کو نمایاں کریں۔ اگر آپ کی آنکھیں چھوٹی ہیں تو بھنوؤں کو ذرا نیچے کی طرف جھکا دیں آنکھوں کے گرد کاجل یا پنسل سے لائن بنائیں اور صرف پلکوں کی نوکوں پر مسکارا لگائیں۔ چشمہ کے لیے فریم بھاری اور بڑا نہ لیں۔ بلکہ ہلکا سا نازک فریم لگائیں۔ بھنویں جیسی ہیں ویسی ہی رہنے دیں رخساروں کے اُبھاروں پر شیڈ لگائیں۔ اوپر کے ہونٹ کو ذرا سا خم دے کر لپ اسٹک لگائیں۔ نیچے کے ہونٹ پر بھی اس طرح لگائیں اگر ٹھوڑی بہت چھوٹی ہے تو چہرے کے نچلے حصے کو ذرا گہرا کر دیں اگر بلش آن آنکھوں کے حلقوں کے نیچے سے ناک کے نتھنے کی طرف قدرے گولائی میں لگائیں گی تو اس طرح چہرے کا تکون پن بھی کم ہو جائے گا۔

لمبوترہ چہرہ (Lofty Face)

لمبوترہ چہرہ لمبا اور دبلا ہوتا ہے۔ چہرے کی لمبائی اور نقوش کو نمایاں کرنے کے لیے کچھ نہ کریں سر کے بال اوپر سے دبے ہوئے اور اطراف سے پھولے ہوئے ہوں۔ مانگ سیدھی نکالیں کانوں کے اوپر کھلے ہوئے بال نہ بنائیں بھنویں خم والی بنائیں مسکرانے سے جو رخساروں کے اُبھار پیدا ہوتے ہیں اُن پر گولائی میں غازہ لگائیں۔ ہونٹوں پر قدرتی شکل میں ہی لپ اسٹک لگا دیجیے۔

اگر آپ اپنے لمبے چہرے کو کم کر کے چوڑا کرنا چاہتی ہیں تو اپنے دونوں رخساروں اور جبڑے کے باہر کی طرف ہلکے شیڈ کی فاؤنڈیشن لگایئے۔ اس کے بعد بلشر لگایئے اس میک اپ سے آپ کا لمبا چہرہ قدرے چوڑا ہو جائے گا۔ آپ آئینے میں دیکھ کر اندازہ لگا لیں کہ آپ کا چہرہ درمیان سے چوڑا دکھائی دے گا۔

چوکور چہرہ (Chakur Face)

چوکور چہرہ بھی خوبصورتی کی علامت سمجھا جاتا ہے اور دنیا کی بعض حسین ترین شخصیات ایسے چہرے کی مالک ہوتی ہیں لیکن بعض اوقات ایسے چہرے سے مردانہ پن اور ضدی شخصیت کا بھی اظہار ہوتا ہے۔ بالوں کا صحیح اسٹائل چہرے کے اس چوکور پن کو کسی حد تک کم کردیتا ہے اور چہرے کو بیضوی شکل دے سکتا ہے اس لیے بال پیچھے کی طرف پھُولے ہوئے اور اونچے بنائیں۔ بالوں کو سیدھا پیچھے کی طرف برُش کریں اور پھر انہیں ہاتھ سے دبا کر اُونچا کریں۔ مانگ نہ نکالیں۔ اگر آپ دُبلی ہیں تو بہت اچھی بات ہے۔ بھنویں بڑی اور محراب نما بنائیں انہیں زیادہ اونچی نہ بنائیں۔ جبڑے کے اُبھاروں کے اُوپر اور نیچے بلشر لگائیں اور مسکرانے سے جو حصہ رُخساروں کا اُبھرتا ہو اس پر بلشر ذرا گہرا لگائیں۔ ہونٹوں پر لپ اسٹک لگائیں۔ اس طرح آپ کے چہرے کے چوڑے پن میں کمی آجائیگی۔

جلد کی ساخت اور چہرے کی رنگت

کے مطابق میک اپ کیجئے

According to your Skin Structure and colour face yet arrrnge make up

بجنے سنورنے کے لیے جہاں میک اپ کا سامان اور اس کے صحیح استعمال کا جاننا ضروری ہے وہاں یہ بھی ضروری ہے کہ میک اپ کرنے سے پیشتر آپ کو یہ علم بھی ہو کہ آپ کے چہرے کے خدوخال کیسے ہیں۔ آپ کی رنگت کیسی ہے۔ جلد کی ساخت کیسی ہے اور آپ کے چہرے پر کس قسم کا میک اپ مناسب رہے گا۔ اس کے ساتھ ہی سب سے اہم بات یہ ہے کہ آپ کو علم ہونا چاہیئے کہ کس قسم کی جلد پر کیسا میک اپ ہونا چاہیئے۔ آیئے میں آپ کو بتاتی ہوں۔

چکنی جلد پر میک اپ (Make up On the Oily Skin)

چکنی جلد پر ہمیشہ خشک میک اپ کرنا چاہیئے۔ چہرے پر سکن ٹانک کی بجائے اسٹرینجنٹ استعمال کریں۔ اور میک اپ واٹربیس میں ہو۔ جس سے سکن پر چکنائی نہیں نکلے گی۔ میک اپ سے پہلے چہرے پر برف کی ٹکور ضرور کرلیں۔

خشک جلد پر میک اپ (Make up On the Dry Skin)

موئسچرائزر لوشن خشک جلد کے لیے استعمال ہوتا ہے۔ یہ جلد کو نمی اور روغن فراہم کرتا ہے۔ چکنی جلد کو اس کی ضرورت نہیں ہوتی۔ خشک جلد پر آپ میک اپ اسٹک استعمال کرسکتی ہیں۔ جس سے خشکی ظاہر نہیں ہوگی۔ آئلی بیس Oily Base اس کے لیے بہتر ہے۔

نارمل جلد یا ملی جلی جلد پر میک اپ

یہ جلد سب سے بہتر ہوتی ہے۔ اس جلد کی حامل خواتین چکنی اور پانی کی آمیزش والی دونوں میک اپ بیس Base استعمال کرسکتی ہیں۔

حساس جلد پر میک اپ(Make up on the Sensitive Skin)

حساس جلد بہت نازک ہوتی ہے۔ایسی جلد رکھنے والی خواتین ہمیشہ جلد کے مسائل کا شکار رہتی ہیں کبھی دانے نکل آتے ہیں تو کبھی الرجی ہو جاتی ہے ایسی خواتین کو چاہیئے کہ وہ جو فاؤنڈیشن استعمال کریں اس میں چکنائی شامل نہ ہو۔ کیونکہ ان کی جلد کے مسامات ویسے ہی زیادہ چکنائی خارج کرتے رہتے ہیں اس لیے انہیں چاہیئے کہ وہ ادویات پر مشتمل فاؤنڈیشن استعمال کریں۔

کیل اور مہاسوں پر میک اپ(Make up On the Pimples)

ایسی جلد پر میک اپ کرنا بہت مشکل ہوتا ہے کیونکہ کیل مہاسے چکنائی کی وجہ سے نکلتے ہیں اس لیے ایسا میک اپ بالکل استعمال نہ کریں جس میں چکنائی ہو واٹر بیس Water Base ہی بہتر رہے گی۔

گندمی رنگت پر میک اپ(Make up on the Brown Skin)

گورے رنگ پر ہر طرح کا میک اپ ہو جاتا ہے لیکن اگر گندمی رنگت رکھنے والی خواتین میک اپ کے سلسلے میں سلیقے سے کام نہ لیں تو ان کا چہرہ بدنما اور رنگ سیاہ نظر آنے لگتا ہے۔ گندمی رنگت رکھنے والی خواتین کو چاہیے کہ میک اپ خریدتے وقت اپنے ہاتھ کی سکن پر فاؤنڈیشن یا میک اپ اسٹک لگا کر چیک کر لیں ایسی بیس سائٹ Basestie خریدیں جو ان کی رنگت سے تھوڑا سی Fair ہو۔

سرخی مائل رنگت پر میک اپ(Make up on the Red Skin)

سرخی مائل رنگ پر ہر وقت سرخی دوڑتی رہتی ہے۔ لیکن اس کے ساتھ ہی جگہ جگہ سرخ سرخ دھبے بھی نظر آتے ہیں۔ خاص طور پر ناک کی نوک پر، ٹھوڑی پر، رخساروں اور ماتھے پر سرخ نشانات واضح ہوتے ہیں۔ایسی جلد رکھنے والی خواتین کو چاہیے کہ وہ پیلاہٹ مائل گلابی رنگت کی فاؤنڈیشن یا اسٹک کا انتخاب کریں۔ کیونکہ اس شیڈ کی بیس Base چہرے کی سرخی کو بھی چھپائے گی اور اس کے ساتھ ساتھ چہرہ قدرتی سرخی سے محروم بھی نہ رہے گا۔

زرد رنگت پر میک اپ (Make up on the Yellow Skin)

پیلاہٹ مائل یا زرد رنگت رکھنے والی خواتین کو گلابی اور ہلکے اورنج شیڈ کے امتزاج والی فاؤنڈیشن یا اسٹک خریدنی چاہیے کیونکہ اس شیڈ کی فاؤنڈیشن لگانے کے بعد ان کے جسم کی جلد کا رنگ چہرے کے رنگ سے زیادہ متضاد نہ لگے گا۔

اس کے علاوہ دوسرا شیڈ پیلاہٹ مائل براؤن اور گلابی کا بھی لیا جاسکتا ہے۔ ان دونوں رنگوں کی فاؤنڈیشن لگانے سے پہلے انہیں یکجان کرلیا جائے۔ اس سے چہرے پر قدرتی تازگی اور گلابی پن کا احساس پیدا ہوگا۔

سیاہ رنگت پر میک اپ (Make up on the Black Skin)

سیاہ رنگت والی خواتین کو ہلکے نارنجی یا گلابی شیڈ کی فاؤنڈیشن لینا چاہیے۔ اس سے ان کے چہرے پر صحت مند تازگی کا تاثر اُبھرے گا اور گورا کرنے کی بالکل کوشش نہیں کرنی چاہیے۔ اس سے ان کی رنگت اور بری لگے گی۔ اس لیے ایسی رنگت پر ایسی بیس Base استعمال کریں جو دیکھنے میں اچھی لگے۔

مختلف آنکھوں پر میک اپ

"Make up for Different Eyes"

آنکھوں کا میک اپ (Make up of eyes)

آنکھیں انسان کے چہرے کا سب سے خوبصورت اور نمایاں حصہ ہیں آنکھوں کی بدولت انسان کی پوری شخصیت کی عکاسی ہوتی ہے۔ اس لیے آنکھوں کے میک اپ پر بھی خصوصی توجہ دینا چاہیے آنکھوں کے میک اپ سے قبل یہ جاننا ضروری ہے کہ آپ کی آنکھیں کس قسم کی ہیں۔ کیونکہ میک اپ آنکھوں کی ہیئت کو مدنظر رکھتے ہوئے ہی کیا جاتا ہے۔ آنکھیں مختلف قسم کی ہوتی ہیں ذیل میں جن پر مختلف قسم کے میک اپ کی تفصیل درج ذیل ہے :

بڑی آنکھوں پر میک اپ (Make up on the Huge Eyes)

بڑی آنکھیں ہر عورت کی کمزوری ہیں۔ ہر ایک کی یہی خواہش ہوتی ہے کہ کاش اس کی آنکھیں بڑی اور دلکش ہوں اگر آپ بھی بڑی اور خوبصورت آنکھوں کی مالک ہیں تو یقیناً آپ خوش نصیب ہیں ایسی آنکھوں کا میک اپ کرنا قدرے آسان ہوتا ہے۔

آنکھ کے اُوپری پپوٹے پر نرم آئی پنسل سے گہری لائن لگائیے۔ آنکھ کے اوپری پپوٹے پر آئی شیڈ لگا کر پورے پپوٹے پر پھیلا لیجئے۔ اب اسی شیڈ سے گہرے شیڈ کا آئی شیڈ لے کر اسے آدھے پپوٹے پر لگاتے ہوئے بھنوؤں کی نوک تک یعنی باہر کی طرف پھیلائیے۔ اب آنکھ کے اوپری پپوٹے اور بھنوؤں کے درمیان کی شکن پر برش سے گہرا آئی شیڈ لگائیے بھنوؤں کے نیچے ہائی لائٹر لگائیے۔ اس میک اپ سے آپ کی آنکھوں کا حسن بے انتہا نکھر جائے گا۔

چھوٹی آنکھوں پر میک اپ (Make up on the Diminutive Eyes)

چھوٹی آنکھیں رکھنے والی خواتین کی یہ خواہش ہوتی ہے کہ وہ ایسا میک اپ کریں جس سے ان کی آنکھیں بڑی اور کشادہ نظر آئیں۔ اس مقصد کے لیے خواتین پہلے آنکھ میں کاجل لگا کر آنکھ کے گوشوں سے بڑے بڑے کاجل کے ڈورے کھینچ لیا کرتی تھیں۔ موجودہ دور میں کاجل آنکھ کے اندر لگانے کا فیشن متروک ہو چکا ہے۔ اب اس کی جگہ آئی پنسل نے لے لی ہے۔ لیکن آئی پنسل آنکھ کے اندر کی بجائے آنکھ کے باہر لگائی جائے تو آنکھیں بڑی نظر آتی ہیں لیکن ماہرین حسن اس بات پر زور دیتے ہیں کہ آنکھ میں آئی پنسل کی لائن واضح نظر نہیں آنا چاہیئے۔ کیونکہ اس سے آنکھ چھوٹی لگتی ہے لیکن کچھ لوگ اس خیال سے متفق نہیں اور ان کا کہنا ہے کہ آنکھ میں لائن لگی ہو تو وہ چھوٹی نظر آئے گی۔ اور یہ کہ آنکھ میں آئی پنسل لگا کر اس لائن کو ہلکا سا مٹا دینا چاہیئے۔ اس سے آنکھیں بڑی اور گہرائی لیے ہوئے نظر آتی ہیں۔ چھوٹی آنکھوں میں آئی پنسل چار مراحل میں لگائی جاتی ہے۔ جس سے آنکھیں واضح اور بڑی لگنے لگتی ہیں۔

نرم آئی برو پنسل لے کر اپنے اُوپری پپوٹے کے کناروں پر لائن بنائیے۔ یہی عمل نچلے پپوٹے کے کناروں پر بھی کریں لیکن یہ غلطی ہرگز مت کیجئے کہ آنکھ کے شروع اور آخر کے گوشوں کو خالی چھوڑ دیں۔ بلکہ آئی پنسل آنکھ کے ایک سرے سے دوسرے تک لگائیں۔ اب پپوٹے پر ذرا

گہرے شیڈ کا آئی شیڈ لگایئے۔ ہائی لائٹر اس طرح لگایئے کہ وہ آپ کی بھنوؤں کے کنارے تک آجائے۔ اگر آپ کی آنکھیں چھوٹی اور ان کے درمیان فاصلہ کم ہے تو آپ کو چاہیئے کہ آنکھ کے دونوں گوشوں میں ہلکے شیڈ کی فاؤنڈیشن لگالیں۔ اس سے آپ کی چھوٹی آنکھیں قدرے بڑی نظر آئیں گی اور خوبصورتی میں اضافہ ہوگا۔ چھوٹی آنکھوں کو بڑا بنانے کی غرض سے غلط قسم کے میک سے پرہیز کرنا چاہیئے۔

غلافی آنکھوں پر میک اپ (Make up on the Striking Eyes)

غلافی آنکھوں کا شمار بھی خوبصورت آنکھوں میں ہوتا ہے ان آنکھوں پر جتنی خوبصورتی سے میک اپ کیا جائے اتنی ہی زیادہ خوبصورت نظر آتی ہیں۔ سب سے پہلے تو پورے پپوٹے پر آئی شیڈ لگایئے۔ اب بھنوؤں کے نیچے ہائی لائٹر لگایئے۔ اس کے بعد آنکھوں میں گہرے رنگ کی آئی پنسل لگایئے۔

گہری اور نشیلی آنکھوں پر میک اپ

(Make up on the Profound & Awestruck Eyes)

گہری اور نشیلی آنکھوں کا شمار خوبصورت آنکھوں میں ہوتا ہے۔ اگر آپ کی آنکھیں گہری گہری ہیں تو آپ ہلکے شیڈ کی بیس Base بنائیں۔ پھر ہلکا گلابی یا ہلکا بادامی آئی شیڈ آنکھ کے پپوٹے پر لگا کر اس طرح پھیلایئے کہ آنکھ کے گوشے سے پپوٹے کے درمیان تک آئے یعنی آدھے پپوٹے پر لگے۔ اب باقی آدھے پپوٹے پر اس شیڈ سے گہرا شیڈ لگایئے۔ آنکھ میں آئی لائنر سے آؤٹ لائن بنایئے۔ یہ لائن آنکھ کے ایک سرے سے دوسرے سرے تک ہونی چاہیئے۔ مسکارا اوپر کی طرف اور نیچے کی طرف لگایئے۔

بادامی آنکھوں پر میک اپ (Make up on the Brown Eyes)

بادامی آنکھوں کا شمار بھی پرکشش اور خوبصورت آنکھوں میں ہوتا ہے لیکن مغربی ممالک میں بادامی آنکھوں کی خوبصورتی کا تصور نہیں ہے۔ ان کے میک اپ کا طریقہ بھی وہی ہے جو بڑی آنکھوں کے میک اپ کا ہے۔

مختلف شیڈز میں میک اپ

(Make up for Different Shades)

گرے میک اپ (Gray Make up)

سب سے پہلے جلد کو اچھی طرح صاف کر لیں۔ پھر چہرے پر میک اپ اسٹک کی مدد سے بیس Base لگائیں۔ گردن اور کانوں کو نظر انداز نہ کریں۔ اس کے بعد آنکھوں کا میک اپ شروع کریں۔ اس کے لیے پہلے وائٹ میک اپ اسٹک لگائیں۔ پھر بلیک شیڈ لگائیں اس پر گرے شیڈ دیں۔ یہ پوری آنکھ پر نہ لگائیں۔ صرف پپوٹے پر اس کے اوپر سلور ہائی لائٹر لگائیں۔ آئی بروز کے کونوں تک۔ آئی شیڈز کو اچھی طرح مکس کریں۔ آئی بروز کو آئی پنسل سے ڈارک کر لیں۔ اس کے بعد مسکارا لگائیں اور پھر آئی لائنر آنکھوں کی شیپ کے مطابق لگائیں۔ آنکھوں کے نیچے بھی لگائیں تو بہتر ہے۔ پھر ناک کی شیپ بنائیں۔ بلشر لگائیں اور لپ اسٹک لگائیں میرون یا سرخ جیسا ڈریس ہو اس پر جو اچھا لگے اور ہیر سٹائل بنائیں۔

پنک میک اپ (Pink Make up)

پہلے چہرے پر اگر گرمی ہے تو برف کی ٹکور کر لیں۔ پھر موسم کی مناسبت سے اسٹک یا Pan Cake جو بھی ہو وہ لگا لیں اسٹک کو پورے چہرے پر لگا لیں دو اسٹک ڈارک اور لائٹ شیڈ مکس کر کے لگا لیں پف سے اچھی طرح مکس کریں۔

پھر آئی شیڈ کے لیے آنکھ پر میک اپ اسٹک بیس لگا لیں اس کے بعد پنک آئی شیڈ لگائیں اور ہائی لائٹر بھی لگائیں۔ آئی بروز کو براؤن پنسل سے تھوڑا ڈارک کر لیں۔ مسکارا پہلے ٹرانسپرنٹ لگا لیں پھر وہ خشک ہو جائے تو بلیک یا براؤن بھی لگا لیں۔ اس کے بعد آئی لائنر آنکھ کی شیپ کے مطابق لگا لیں۔ موٹا پتلا یا تھوڑا سا باہر کی جانب بھی ہو سکتا ہے۔ آنکھ کے نیچے بھی لگائیں۔

وائٹ آئی پنسل بھی آنکھ کے اندر لگائی جاتی ہے۔ جس سے آنکھ بڑی اور روشن نظر آتی ہے۔

اور بلیک سے چھوٹی اور گہری نظر آتی ہے یہ آنکھ کی شیپ کے مطابق لگانی ہے۔

اس کے بعد میرون لپ پنسل سے ہونٹوں کی آؤٹ لائن بنائیں اور اندر پنک لپ اسٹک لگائیں۔

گالوں پر پنک بلشر لگائیں۔ نیچرل شیڈ بہت خوبصورت پنک لگے گا۔ پنک ڈریس کے ساتھ۔

اور آخر میں ہیئر سٹائل بنالیں۔

براؤن میک اپ (Brown Make up)

گرمی کے موسم میں میک اپ سے پہلے چہرے پر برف کی ٹکور کرلیں۔ بالوں کو اچھی طرح بینڈ کی مدد سے اوپر باندھ لیں۔ شرٹ کے گلے میں تولیہ لگالیں۔ کیونکہ چہرے کے ساتھ ساتھ گردن کو بھی نہ بھولیں۔

اب چہرے پر گیلے سپنج کی مدد سے میک اپ اسٹک لگائیں۔ پھر فکسنگ پاؤڈر لگائیں۔ اس کے بعد آئی بروپنسل یا برش سے براؤن شیڈ میں آئی بروز کو شیپ دے لیں۔ Eyes کی بیس Base پیلے رنگ سے دیں۔ پھر براؤن شیڈ لگائیں اس طرح سے پپوٹے پر آگے ہلکا اور پیچھے کارنوز گہرے کریں اور آئی شیڈز مکس کردیں۔ پھر اس کے اوپر گولڈن شیڈ دے لیں اور مکس کریں تاکہ یہ پتہ نہ چلے کہ شیڈ کہاں ختم اور کہاں شروع ہوئے۔ اور اس کے اوراوپر یعنی آئی بروز کے ساتھ ہائی لائٹر دیں جس سے آنکھیں خوبصورت اور چمکدار نظر آتی ہیں۔ پہلے ٹرانسپرنٹ لگائیں پھر مسکارا لگائیں جس سے پلکیں گھنی نظر آئیں گی۔ اس کے بعد آئی لائنر برش کی مدد سے لگائیں آنکھ کے آگے سے شروع کر کے پیچھے تک لگائیں موٹا یا پتلا یہ آپ کی آنکھ کے مطابق ہوگا۔ اور آنکھ کے نیچے بھی لگائیں۔

اس کے بعد بلش آن براؤن شیڈ میں لگائیں۔ پھر ہونٹوں کی شیپ لپ پنسل یا برش سے بنائیں۔ اور لپ اسٹک لگائیں۔

پرپل میک اپ (Parpal Make up)

سب سے پہلے چہرے اور گردن پر گیلے سپنج کی مدد سے میک اپ اسٹک لگائیں اس کے

بعد فلسنگ پاؤڈر لگائیں۔ اور آئی شیڈ لگانا شروع کریں۔ پہلے لیمن کلر سے آنکھ کی بیس Base بنائیں۔ اس پر پرپل شیڈ اس طرح لگایئے کہ پہلے لائٹ پنک پھر پرپل اب ان دونوں کو مکس کر دیں۔ اور اس پر گولڈن شیڈ لگالیں۔ اور مکس کریں۔ آنکھ کی شیپ کی طرح پورے پپوٹے پر لگائیں اور آخر میں وی (V) شیپ کی طرح شیپ دیں۔ آئی شیڈ باہر نہ نکلے اور نہ ادھر ادھر پھیلے۔

پھر پہلے ٹرانسپرنٹ مسکارا لگائیں اور اس پر بلیک مسکارا لگائیں۔ آئی لائینر آنکھ سے ذرا باہر نکال کر لگائیں یعنی آنکھ کے آخر میں تھوڑا تھوڑا باہر نکالیں۔ اور نیچے کی طرف بھی تھوڑا سا باہر نکالیں۔ اس طرح آنکھیں خوبصورت لگیں گی اس کو ڈبل لائنر کہتے ہیں۔ جو بہت اچھا لگتا ہے۔ اس کے بعد گالوں کی ہڈی پر بلش آن لگائیں۔ اب ہونٹوں کو آؤٹ لائن دیں۔ اندر لپ اسٹک لگائیں۔ اور ہر جگہ سے چیک کریں کہ کوئی کمی تو نہیں رہ گئی۔ ڈریس اور میک اپ کے ساتھ میچنگ نیل پالش لگالیں۔ پرپل لپ اسٹک اچھی لگے گی اور اگر آنکھوں کے نیچے پرپل آئی شیڈ کی ہلکی ہلکی لائن لگائیں تو یہ بھی بہت اچھا لگتا ہے۔

بلیو میک اپ (Blue Make up)

چہرے اور گردن پر میک اپ سے بیس بنالیں۔ پھر فلسنگ پاؤڈر لگائیں۔ جہاں کہیں کوئی داغ دھبہ نظر آئے اس کو لگا کر میک اپ اسٹک سے چھپادیں۔ گیلے اسپنج سے تمام تہہ برابر کرلیں۔ پھر آئی بروز کو پنسل یا برش کی مدد سے شیپ دیں۔ اس کے بعد آئی شیڈ شروع کریں۔ آنکھوں کی شیپ Shape پوری لیمن کلر سے بنالیں۔ اس پر لائٹ بلیو آئی شیڈ لگائیں اس کے بعد گلابی Pink پھر نیلا شیڈ دیں۔ اور ان سب کو اچھی طرح مکس کریں تاکہ یہ شیڈ خوبصورتی سے ایک دوسرے میں جذب ہو جائیں اور اچھا نظر آئے۔ آخر میں اس کے اوپر گولڈن شیڈ کا ٹچ دیں۔ لائٹ گولڈن پلکوں کے اوپر اور نیچے لگالیں۔

آئی لائنر بھی آنکھ کے اوپر اور نیچے لگائیں۔ چاہیں تو آئی پنسل آنکھ کے اندر لگائیں۔ پھر بلش آن براؤن شیڈ میں لگائیں۔ ہونٹوں پر آؤٹ لائن بنائیں۔ اور برش سے گلابی یا براؤن لپ اسٹک لگالیں۔ اور اگر آئی لائنر بھی بلیو لگانا چاہیں تو بھی بہت اچھا لگے گا۔

اور گردن کے اردگرد تولیہ پھیلا دیں تا کہ قمیض خراب نہ ہو۔ اگر گرمی کا موسم ہے تو چہرے کی برف سے ٹکور کریں اور اگر سردی ہے تو ضروری نہیں پھر ہم اسٹک استعمال کرتے ہیں اور گرمی ہے تو مختلف گہرے شیڈز میں Pan Cake استعمال کریں۔ لائٹ اور نارمل شیڈز مکس کر کے لگائیں پف اچھی طرح گیلا کر کہ تہہ Base بنائیں۔ پھر آئی شیڈز لگائیں آئی شیڈز پوری آنکھ پر لگائیں جیسا دلہن کا لباس ہو اس کے ساتھ گولڈن شیڈز بھی استعمال کریں اور مکسنگ کریں۔ ہائی لائٹر گولڈن لگائیں آئی بروز کو براؤن پنسل سے شیپ دیں۔ آنکھوں کے کنارے بنائیں آئی شیڈ کے ساتھ لگائیں۔ آئی لائنر Eye liner موٹا سا لگائیں اوپر اور نیچے کی طرف احتیاط کے ساتھ لائن لگائیں۔ چہرے پر آنکھیں اور ہونٹ ہمیشہ خوبصورتی سے بنائیں کیونکہ اس سے نکھار پیدا ہوتا ہے۔ لباس کے مطابق لپ پنسل سے آؤٹ لائن بنائیں پھر لپ اسٹک گہری لگائیں۔ بلشر لگائیں ناک کی شیپ بنائیں۔ پلکوں پر مسکارا بھی دو مرتبہ لگائیں پہلے ایک مرتبہ لگائیں جب وہ خشک ہو جائے تو پھر دوسری مرتبہ لگائیں۔ تا کہ پلکیں خوبصورت نظر آئیں۔ چہرے پر فاؤنڈیشن کی تہہ کو چیک کریں جہاں جہاں ہلکی ہو وہاں مکمل کر لیں، بڑے برش کے ساتھ شائنر Shiner لگائیں۔ اس کے بعد ہیر سٹائل بنائیں گے۔ جو آپ آگے سیکھ جائیں گی پھر دلہن کو جیولری پہنائیں۔ دوپٹہ سیٹ کر دیں۔ لہنگا پہنائیں۔ دوپٹہ بھی فیشن کے مطابق پنوں سیٹ کر لیں۔ ہاتھوں اور بازوں پر اسٹک لگا کر پف سے مکس کر دیں۔ نیل پالش پہلے سے لگا دیں اور بعد میں چوڑیاں پہنائیں۔ آخر میں پرفیوم لگا دیں۔ دلہن تیار ہے۔

ہیر سٹائل (Hair Style)

ہیر سٹائل بنانے سے پہلے چند ہدایات

(Instruction Before Making Hair SytleSome)

بالوں کا صاف ہونا ضروری ہے۔ اچھی طرح دھلے ہوئے ہوں۔

بالوں میں Gel لگائیں پھر موس لگائیں۔

بالوں پر اپنے ہاتھوں کی گرفت مضبوط رکھیں۔ تاکہ ہیر سٹائل بناتے ہوئے بال ڈھیلے نہ ہوں۔

ہیر سٹائل بناتے وقت ٹیل کوم استعمال کریں۔

ہیر سٹائل بنانے کے بعد ہیر اسپرے کریں۔ Glitterلگائیں اور اگر چاہیں تو Beads بھی لگادیں۔

کون جوڑا (Cone Jurra)

تمام بالوں کو اچھی طرح کنگھی کریں پھر ان کو اکٹھا کر کے بل دیں اور بائیں Leftسائیڈ پر اکٹھا کر کے اندر کی طرف موڑ کر تمام سروں کو اندر کر دیں اور جوڑے کی پنیں لگا دیں۔ اوپر صرف کون کی شکل ہو اور خوبصورتی آئے۔

ڈبل کون جوڑا (Double Cone Jurra)

تمام بالوں کو کنگھی کریں اور پیچھے سے نصف کرلیں، درمیان میں سے مانگ نکال لیں۔ پہلے دائیں طرف کے بالوں کو پکڑ کر اندر کی سائیڈ پر بل دیں۔ کنگھی کرنے کے بعد سامنے سے درمیان میں ایک لٹ نکال لیں۔ اب ایسا کیجئے کہ دائیں طرف سائیڈ کے بالوں کو اندر کی طرف بل دے کر سروں کو اندر کریں اور جوڑے کی پنیں لگا دیں۔ پھر بائیں طرف کے بالوں میں کنگھی کریں اور انھیں بھی اندر کی طرف بل دے کر سروں کو اندر کریں اور جوڑے کی پنیں لگائیں۔ اب

دونوں کونز کو قریب کریں۔ پھر وہ لٹ جو آگے چھوڑی تھی اس کی چٹیا بنائیں اور دونوں کونز کے درمیان میں لاکر پیچھے نیچے کی جانب ہیر پنیں لگادیں۔

باسکٹ جوڑا (Basket Jurra)

سب سے پہلے کنگھی کریں پھر ایک لٹ لے کر کان کے اوپر سے پیچھے تک چٹیا بنائیں۔ اسی طرح بائیں Left طرف سے لٹ لے کر پیچھے تک چٹیا بنائیں یوں دونوں طرف لٹوں سے دو چوٹیاں بن گئی ہیں۔ اب درمیان کے بالوں میں کنگھی کریں اور ان کا رول بنائیں اور نیچے کی طرف اندر موڑ کر ہیئر پنیں لگائیں۔ پھر ایک چٹیا دائیں Right کی رول کے اوپر لاکر بائیں Left میں رول اندر کر کے پنیں لگادیں۔ پھر بائیں Left سائیڈ کی چٹیا دائیں Right طرف پر رول کے اوپر سے اس کے اندر کرنے کے بعد ہیئر پنیں لگادیں۔

ون رول (One Roll)

سب سے پہلے کنگھی کریں اوپر کلپ لگادیں۔ پھر دائیں Right طرف سے کان کے نیچے کی جانب تھوڑے سے بال لیں کنگھی کریں اور انھیں انگلیوں پر رول کر کے
بالوں کے ساتھ ہیئر پنیوں سے سیٹ کردیں پھر اس کے ساتھ اور بال لیں کنگھی کریں اور رول کریں اور ہیئر پنوں کی مدد سے سیٹ کریں اس طرح دائیں Right سے بائیں Left تک رول کر کے سیٹ کرتی جائیں ایک کان سے دوسرے کان تک پیچھے کی جانب یہ عمل کیجئے پھر تمام رولز کو آپس میں مکس کریں تاکہ وہ ایک رول کی شکل میں آجائیں۔ اور دائرے کی صورت میں نظر آجائیں۔

گیندے کا پھول (Flower of MariGold)

تمام بالوں کو ربڑ بینڈ سے باندھ دیں۔ اس طرح ایک پونی بن گئی۔ پھر ایک ایک باریک لٹ لے کر انگلیوں پر بل دے کر پونی کے ساتھ لاکر پن لگادیں۔ چاروں طرف پونی کے اسی طرح باریک لٹوں سے بل دے کر پنوں کی مدد سے لگاتی جائیں اس طرح جوڑے کی گول شکل آجائے گی اور دیکھنے میں بالکل گیندے کا پھول لگے گا Glitter لگادیں۔ ہیر سپرے کرلیں۔ اور اگر چاہیں تو موتی بھی لگادیں۔

سوئس رول (Swiss Roll)

سارے بالوں میں کنگھی کریں اور ایک ربڑ بینڈ سے پونی بنالیں ۔ پھر بالوں کے آخری سرے سے انگلیوں پر رول بنانا شروع کریں اور پونی کے اوپر تک لا کر دونوں طرف پنیں لگادیں پھر اس ون رول کو دونوں طرف پھیلائیں ۔ یہاں تک کہ اسے پورے دائرے کی شکل میں پھیلا کر نیچے کی طرف اندر کے رخ پنیں لگادیں ۔ اور پھر دونوں کو سروں کو ملا کر باریک پنیں لگائیں ۔ اس طرح پورے راؤنڈ میں جوڑا بن گیا ۔

راؤنڈ فرنچ (Round French)

دائیں Right طرف سے کان کے اوپر سے بال اٹھائیں اور کنگھی کریں ۔ پھر فرنچ کی طرح باہر کی طرف اوپر سے ایک ایک لٹ لے کر چٹیا بناتی جائیں سامنے سے ایسا لگے گا جیسے ہیر بینڈ لگایا ہوا ہے ۔ آگے سے پیچھے تک فرنچ چٹیا کی طرح کرتی جائیں ۔ ایک طرف سے دوسری طرف تک راؤنڈ بن جائے گا آخری سرے کو، جہاں سے چٹیا بنانا شروع کی تھی وہیں پیچھے کی جانب لا کر اندر کی طرف موڑ کر پن لگادیں ۔ راؤنڈ فرنچ تیار ہے ۔

پیچ والا جوڑا (Twist Jurra)

تمام بالوں کو اکٹھا کریں اور ربڑ بینڈ سے باندھ دیں پھر بالوں کی ایک ایک باریک لٹ لے کر اسے اچھی طرح بل دیں ۔ آخری سرے تک خوب بل دینے کے بعد آخری سرے کو اندر کر کے پن لگادیں ۔ ہر لٹ کو اسی طرح بل دے کر پن لگانی ہے ۔ راؤنڈ میں پورا جوڑا بن جائے گا ۔ اور باہر سے کونے اگر نکلے ہوں تو انھیں دائرے کی شکل میں لپیٹ کر پنیں لگادیں ۔

برگر سٹائل (Shpae of Bergar Style)

پہلے تمام بالوں میں اچھی طرح کنگھی کریں ۔ اور پیچھے سے بالوں کے دو حصے کرلیں ۔ بائیں Left طرف کے بالوں کا ایک رول بنائیں اور پنیں لگائیں ۔ اور پھر دائیں Right طرف کے بال اس کے اوپر لا کر پنیں لگادیں تا کہ نیچے والا رول چھپ جائے اور اوپر دائیں

طرف کے بال آ جائیں گے۔ اب ان بالوں کو راڈ کی مدد سے رول کر کے گھنگھریالے بنالیں اور ایک سائیڈ پر آگے کر لیں یہ بہت خوبصورت نظر آئیں گے۔ یا اگر کھلے نہ چھوڑنا چاہیں تو پیچھے کی طرف ہی پنوں سے سیٹ کر دیں۔

پیازی پونی (Shape of Onion Pony)

پہلے تمام بالوں کے تین حصے کیجئے۔ پھر اوپر والے بالوں چھوڑ کو درمیان والے بالوں کا سادہ جوڑا بنادیں۔ بالوں کو بل دے کر گولائی میں لپیٹ دیں۔ اور پن لگا دیں۔ اب بالوں کے سب سے نیچے والے تیسرے حصے کی چٹیا سی بنالیں۔ پھر اوپر والے بال جو آپ نے چھوڑے تھے اس جوڑے کے اوپر لے آئیں۔ حتیٰ کہ جوڑا چھپ جائے پھر نیچے والی چٹیا اس جوڑے کے اوپر کے بالوں پر گولائیں میں لپیٹ دیں۔ اور آخری سرے کو اندر کی جانب موڑ دیں۔

زیگ زیگ مانگ (Zig Zag Mang)

بالوں میں کنگھی کیجئے پھر ٹیل کوم سے بالوں میں زیگ زیگ کی طرح کنگھی کریں اور پیچھے لاکر ختم کر دیں مانگ نکالنے سے پہلے بالوں کو Gel لگالیں۔ پھر مانگ نکال کر کنگھی سے سیٹ کر لیں۔

بیک کومنگ (Back Coming)

سامنے سے بالوں میں کنگھی کریں۔ اور ایک کان سے دوسرے کان تک بال نکال کر آگے کلپ کر دیں۔ پھر تھوڑے پیچھے کے بال نکال کر کنگھی سے بیک کومنگ کریں اور پنیں لگا دیں۔ پھر فرنٹ کے بال اس کے اوپر لگا کر صفائی سے کنگھی کرتے ہوئے اس پر لا کر پیچھے پنیں لگا دیں۔ اس طرح فرنٹ سے گولائی میں بال اونچے اُٹھے ہوئے خوبصورت لگیں گے۔

سادی چٹیا (Simple Lock)

پہلے تمام بالوں کو کنگھی کی مدد سے سیدھا کریں اور بالوں کو تین حصوں میں تقسیم کریں پھر سب سے پہلے سیدھی طرف کا بل لیں اور اس کو درمیان والے بل میں ڈالیں اس طرح درمیان والا بل نیچے رہ جائے گا اور سیدھی طرف والا بل اوپر آجائے گا اسی طرح سے وہ تیسرے بل میں ڈالیں اب اس بل میں تیسرا بل اوپر ہوگا۔ اور سیدھی طرف والا بل نیچے، پھر اسی طرح سے یہ چٹیا بناتے جائیں گے۔

چار بلوں والی چٹیا (Shape of four Circule Lock)

پہلے کنگھی کر کے بالوں کو چار حصوں میں تقسیم کریں پھر سادی چٹیا کی طرح تین بلوں کی چٹیا بنائیں اور دائیں Right سائیڈ کا بل چھوڑ کر دوسری طرف کے تین بل بنالیں اور چٹیا کریں۔ پہلے دائیں طرف کے تین بل بنا کر چٹیا کریں پھر بائیں طرف کے تین بل بنا کر چٹیا کریں۔

کھجوری چٹیا (Shape of palm Lock)

سب سے پہلے کنگھی کریں اور پیچھے کی طرف سے بالوں کو دو حصوں میں تقسیم کریں پھر دائیں Right طرف کے بالوں کے حصوں میں سے نیچے سے ایک لٹ نکال کر بائیں Left طرف کے بالوں میں اوپر شامل کر دیں۔ اسی طرح بائیں طرف کے بالوں کے حصے میں سے نیچے سے ایک لٹ نکال کر دائیں طرف کے بالوں کے اوپر شامل کریں۔ یوں ایک مرتبہ دائیں Right سے ایک مرتبہ بائیں طرف Left سے لیں۔ اور چٹیا کرتی جائیں۔

رسی نما چٹیا (Shape of Cord Lock)

پہلے بالوں میں اچھی طرح کنگھی کریں اور بالوں کو دو حصوں میں تقسیم کرلیں۔ پھر ہر حصے کو الگ الگ ایک ہی رخ پر بل دیں اور پھر اکٹھا کر کے ایک دوسرے کے اوپر کرتے ہوئے بل دے کر چٹیا کرتی جائیں۔

فرنچ چٹیا (Shape of French Lock)

پہلے بالوں میں اچھی طرح کنگھی کریں۔ اب سر کے اوپر، بالکل درمیان میں سے بالوں کی ایک چھوٹی اور پتلی سے لٹ لے کر چٹیا بنائیں۔ اس کے تین ہی بل بنانے ہوں۔ اب ہر دائیں والے بل میں ہر دائیں طرف سے بالوں کی موٹی لٹ شامل کریں پھر بائیں طرف سے بالوں کی لٹ لیں اور بائیں طرف والے بل میں شامل کرلیں۔ اسی طرح ایک لٹ دائیں طرف سے ایک بائیں طرف سے لینی ہے۔ گردن تک کریں اس کے بعد نیچے سادہ چٹیا بنا دیں۔

سیدھے بلوں والی چٹیا

(Shape of as the crow flies French Lock)

پہلے بالوں میں اچھی طرح کنگھی کریں پھر آگے سے بالوں کی ایک باریک سی لٹ لے کر چٹیا کریں۔ سر کے بالکل درمیان میں سے بال لیں۔ پہلے دائیں طرف سے بل لیں پھر بائیں طرف سے بل اس میں شامل کرتی جائیں۔ مگر یہ بل اوپر کی طرف یعنی باہر کی طرف ہوں گے اور چٹیا اوپر کی طرف نمایاں سادی چٹیا کی طرح نظر آئے گی۔ نیچے سے سادہ چٹیا ہی بنے گی۔

ایک سائیڈ والی فرنچ چٹیا

(Shape of one Sided French Lock)

بالوں میں اچھی طرح کنگھی پھر دائیں طرف یعنی آئے آنکھ کے اوپر باریک سی بالوں۔ اس باریک چھوٹی چٹیا پر پہلے دائیں طرف سے بالوں کی موٹی لٹ لے کر اس میں شامل کریں اور ایک بل دیں پھر دائیں طرف سے لٹ لے کر اس میں شامل کریں۔ کیونکہ یہ دائیں طرف والی ہے اس لیے اس میں صرف دائیں طرف سے ہی بل شامل کریں گے اور ایک طرف سے ہی بال لیں گے۔ جب یہ نیچے گردن تک ہو جائے گی پھر دوسری چٹیا بائیں طرف سے بنائیں اسی طرح دونوں طرف کی جب چٹیا بن جائے تو نیچے پنیں لگا دیں اور گردن سے نیچے سادہ چٹیا کر لیں یا جوڑا بنالیں۔

ایک سائیڈ والی رسی نما چٹیا (Shape of one Sided Cord Lock)

پہلے اچھی طرح کوم کریں۔ پھر آنکھ کے اوپر بالوں کی باریک لٹ لیں باریک لٹ بالوں میں اور دونوں کے دو حصے کریں۔ اور انھیں ایک ہی سائیڈ سے الگ الگ بل دیں اور پھر اکٹھی کریں۔ وہ رسی کی طرح بن جائے گی۔ اب ایک کہ بالوں کی موٹی لٹ لیں پہلے دائیں طرف سے، پھر باہر والے بال اس میں شامل کریں۔ اکٹھی کر کے بل دیتی جائیں یہ رسی کی شکل کی بنتی جائے گی۔ ہر لٹ باہر سے بالوں کی اس میں شامل کرنی ہے۔ سر کے دونوں طرف سے اسی طرح چٹیا کرتی جائیں اور آخر میں پیچھے پنیں لگائیں اور نیچے سے سادہ چٹیا یا جوڑا کریں۔

برائیڈل جوڑے

ببل جوڑا (Shape of Bubble Jurra)

تمام بالوں میں کنگھی کریں پھر موس لگائیں۔ اور بالوں کو اکٹھا کر کے ربڑ بینڈ سے باندھ دیں۔ پھر بالوں کی لٹ لے کر باہر کی طرف اس کا رول بنائیں اور پنیں لگا دیں۔ اسی طرح تھوڑے تھوڑے بالوں کو لے کر رول بناتی جائیں اور پنیں لگاتی جائیں۔ آخر میں جوڑے کو گول شکل دے کر سیٹ کر دیں۔

سکسٹی سٹائل جوڑا (Shape of Sixty Style Jurra)

پہلے سامنے سے بالوں میں مانگ نکالیں فرنٹ سے کانوں تک Sixty کا سٹائل بنائیں۔ یعنی سامنے کی دونوں طرف سے ایک انچ چوڑی لٹ نکال کر کنگھی کریں اور کانوں کے پیچھے کر کے پنیں لگا دیں۔ اور پیچھے والے بالوں کو ربڑ بینڈ سے باندھ دیں۔ اب پیچھے کے بالوں سے تھوڑے بال رول بنا کر سامنے تک لائیں۔ جہاں تک مانگ تھی وہاں لا کر پنیں لگائیں۔ اسی طرح تمام بالوں کے رول کرتی جائیں اور پنیں لگاتی جائیں اس طرح یہ ہاف جوڑا کریں اس میں سامنے سے تمام رول نظر آئیں گے۔ پھر انہیں مکس کر دیں۔ اس جوڑے سے دلہن کا دوپٹہ اونچا رہے گا اور بھلا معلوم ہوگا۔

ڈبل ببل جوڑا (Shape of Double Bubble Jurra)

پہلے تمام بالوں کو اٹھا کر، پیچھے سے ربڑ بینڈ لگائیں اور اوپر سے بال اٹھائیں، بالوں کی ایک لٹ لے کر اندر کی جانب اوپر کی طرف کر کے رول بنا کر پنیں لگائیں۔ پہلے اوپر، باہر والے بالوں کو دائرے کی شکل میں رول بنا کر پنیں لگاتی جائیں اس کے بعد اندر کے بالوں یعنی پیچھے پونی میں ایک ایک لٹ لے کر ان پہلے والے بالوں کے رول کے اوپر آگے کر کے لٹ کو رول کر کے پن لگائیں۔ اس طرح ان رولرز کے دو راؤنڈ بن جائیں گے۔ پہلے ایک راؤنڈ چھوٹا اور دوسرا اس کے اوپر بڑا راؤنڈ رولز کا بن جائے گا۔ آخر میں ان رولز کو مکس کریں تو بہت ہی خوبصورت جوڑا ہوگا۔

سادہ جوڑا (Shape of Simple Jurra)

پہلے بالوں میں اچھی طرح کنگھی کریں۔ بال زیادہ لمبے ہوں تو تمام بالوں کو اکٹھا کریں۔ بائیں ہاتھ کو درمیان میں رکھ کر گرہ لگائیں پھر سختی کے ساتھ باندھ دیں۔ اس کے بعد دوسری مرتبہ پھر ہاتھ کے گرد بالوں کو گھما کر گرہ دیں۔ پہلی گرہ کے اوپر دوسری گرہ آجائے گی۔ بال اگر اور لمبے ہوں تو پھر تیسری گرہ بھی اس کے اوپر لگادیں۔ آخری سروں کو جوڑے کی پن لگا کر اندر کی طرف موڑ کر لگادیں۔

مینڈیوں کا جوڑا

(Shape of Complicated (Mandiyan) Jurra)

تمام بالوں کو ربڑ بینڈ سے باندھ دیں۔ پھر تھوڑے تھوڑے بال لے کر مینڈیاں کرتی جائیں یعنی کہ پتلی پتلی باریک چٹیا بنائیں۔ جب تمام بالوں کی مینڈیاں ہو جائیں تو پھر تین مینڈیاں لے کر اکٹھی کریں اور انگلیوں پر رول کرتی ہوئی اوپر پونی کے پاس لے جا کر پنیں لگادیں۔ اسی طرح پورے بالوں کی جو مینڈیاں بنائی ہیں ان میں سے تین تین لے کر رول بنا کر پنیں لگاتی جائیں۔ اس طرح آخر میں پورا راؤنڈ بن جائے گا اور جوڑے کی شکل میں ہوگا۔ باریک والی پنوں میں گولڈن موتی ڈال کر جوڑے کے اوپر سیٹ کرلیں۔ بہت اچھا لگے گا۔

دلہن جوڑا (Shape of Bride Jurra)

پہلے فرنٹ سے بیک کومنگ کر کے بال سیٹ کرلیں۔ اس کے بعد تھوڑا پیچھے سے بالوں کی ایک لٹ لے کر رول بنا کر بیک کومنگ کے بالوں کے پاس سیٹ کردیں۔ اب ایک لٹ لے کر دائیں طرف کان کی طرف ایک رول بنا کر سیٹ کریں اور دوسرا رول بائیں طرف کان کی سائیڈ پر رول بنا کر سیٹ کریں اور بالکل درمیان میں تھوڑے سے بال لے کر پونی بنائیں۔ اور ان میں تھوڑے تھوڑے بال لے کر فور بیل کا چھوٹا سا جوڑا بنائیں اس طرح باہر والے راؤنڈ کا آخری رول پیچھے نیچے کی جانب ہوگا۔ یعنی گردن سے اوپر، بالوں کے آخر تک ایک رول بنا کر پنیں لگائیں۔ یہ جوڑا بڑا بنے گا ایک باہر والا راؤنڈ فور بیل کا ہوگا اور دوسرا اندر والا چھوٹا جوڑا بھی فور بیل

کا ہوگا اس طرح دو جوڑے ایک ساتھ ہو جائیں گے اس کے بعد ان کو مکس کر دیں۔ باریک والی پنیں موتی ڈال کر لگا دیں۔ گلٹر چھڑک دیں۔ اور ہیئر سپرے کر دیں۔

ہیئر ٹریٹمینٹ (Hair Treatment)

جب کسی خاتون کے بال گھنے نہ ہوں بلکہ اور بے جان ہوں۔ یا تیزی سے گر رہے ہوں تو بیوٹیشن اس خاتون کو ہیئر ٹریٹمینٹ کا مشورہ دیتی ہے۔ خشک بالوں کے لیے سب سے پہلے بالوں میں تیل لگائیں اور مساج کریں وقت کم از کم آدھا گھنٹہ ہونا چاہیئے۔ آہستہ آہستہ انگلیوں سے مساج کریں اس کے بعد لیڈی کو بیڈ پر لٹا دیں اور اسٹیمر آن کر کے بالوں میں سٹیم دیں۔ سٹیمر اسٹینڈ والا ہونا چاہیئے تاکہ اسے آگے پیچھے کیا جا سکے۔ پہلے دائیں سائیڈ پر سٹیم دیں انگلیوں سے بالوں کو ادھر ادھر کرتی رہیں۔ پھر بائیں سائیڈ سے بھی اسی طرح سٹیم دیں تمام بالوں کو آگے پیچھے کر کے سٹیم دیں تاکہ تمام سر کو سٹیم مل جائے اور ہلکے ہاتھوں سے انگلیوں سے بالوں میں مساج کرتی جائیں۔

تقریباً دس منٹ سٹیم دیں اس کے بعد کچھ دیر کے لیے چھوڑ دیں۔ جب سر ٹھنڈا ہو جائے تو بالوں کو دھو کر دیں۔ اس کے بعد بالوں میں مانیٹر سے کنگھی کریں آج کل بازار میں کسی بھی بڑی شاپ پر ہیئر مانیٹر کے نام سے یہ مل جائے گا۔ یہ کنگھی کی طرح ہوتا ہے۔ تقریباً گول ہوتا ہے اور ایک سائیڈ پر چھوٹی سی ریڈ لائٹ ہوتی ہے۔ جیسے جیسے آپ اس سے پورے بالوں میں کنگھی کریں گی۔ جہاں بھی بال کم ہوں گے یہ لائٹ آن آف ہوتی رہے گی۔ تمام سر میں دائیں بائیں آگے پیچھے اس سے کوم کریں۔ کم از کم پچاس دفعہ اس کو بالوں میں پھیریں۔

یہ عمل تین دن کرنا ہوگا۔ اس کے دوران کلائنٹ کو مشورہ دیں کہ وہ خوراک کی طرف توجہ دے تازہ پھل، سبزیاں کھائیں۔ پانی زیادہ سے زیادہ پئیں اور خوش رہیں۔ تو یقیناً نہ صرف بال بڑھنا شروع ہو جائیں گے بلکہ گھنے اور خوبصورت ہوں گے ان میں جان آ جائے گی، اور چمک پیدا ہوگی۔

ہیر کٹنگ (Hair Cutting)

ہیر کٹنگ سے پہلے چند ہدایات

۱۔ سب سے پہلے ایپرن پہنیں۔

۲۔ بالوں کو اسپرے بوتل سے گیلا کریں۔

۳۔ بالوں میں اچھی طرح کنگھی کریں۔

۴۔ بالوں کو دو حصوں میں تقسیم کریں اور کلپ لگا دیں۔

۵۔ قینچی ہمیشہ دائیں ہاتھ میں لیں جس کا ایک حصہ انگوٹھے میں اور دوسرا حصہ تیسری انگلی میں ہو۔

۶۔ کٹنگ کرتے ہوئے قینچی اور کنگھی کو بار بار کاؤنٹر پر نہیں رکھنا چاہیے بلکہ دائیں ہاتھ میں لے کر کلپ کھولنا اور لگانا چاہیے۔

۷۔ کٹنگ کرنے کے بعد ہیر ڈرائیر ہمیشہ بائیں ہاتھ میں ہو اور برش دائیں ہاتھ میں ہونا چاہیے۔

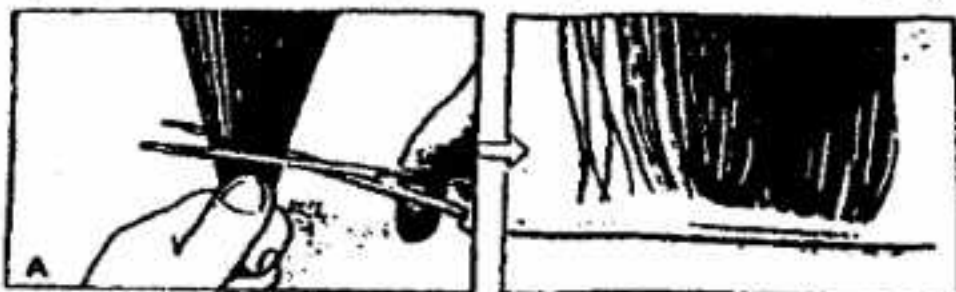
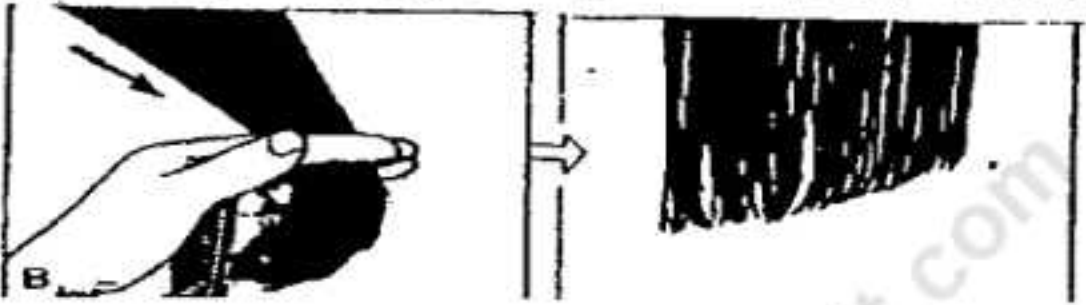
۸۔ ڈرائیر کرنے کے بعد بالوں کی سیٹنگ بائیں ہاتھ سے کریں اور برش دائیں ہاتھ میں رکھیں۔

۹۔ کٹنگ کرنے کے بعد پاؤڈر لگا کر بال اچھی طرح جھاڑ دیں اور ایپرن کو تہہ کر کے رکھیں۔

بالوں کی کٹنگ کے طریقے

(The Technique of Cutting Hair)

کٹنگ کا رُخ "سمت" اور "جانب"

A اگر بالوں کو اکٹھا کر کے کاٹیں گے تو درمیان سے کنارے لمبے ہو جائیں گے۔

B اگر بالوں کو دائیں طرف سے کاٹیں گے تو بائیں طرف کے بال لمبے ہو جائیں گے۔

C اگر سامنے کی طرف کنگھی کر کے کاٹیں گے تو سامنے کے بال چھوٹے ہو جائیں گے۔

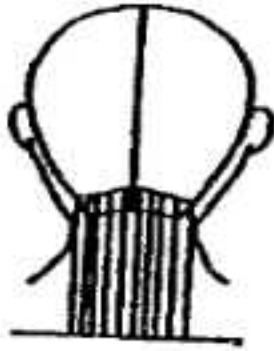
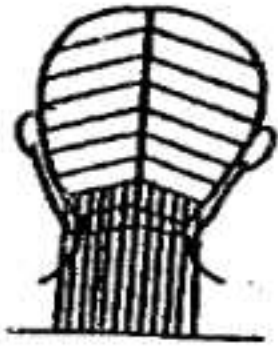
D اگر پیچھے کی طرف کنگھی کر کے کاٹیں گے تو پیچھے کے بال چھوٹے ہو جائیں گے۔

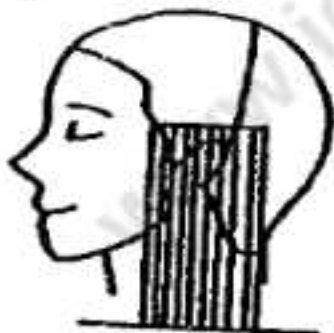
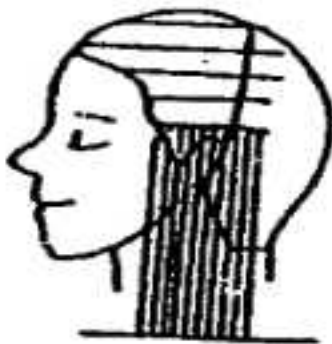
ایک سائیڈ سے بالوں کی لٹ کا تراش خراش کے طریقہ کار

(One Length Trimming Bob)

(i) بالوں کو چار حصوں میں تقسیم کریں۔ 1- Blocking (4 Parts)

k2 - Bac

(i) سر نیچے کر کے پیچھے سے تھوڑے ترچھے بال نکالیں سیدھا کاٹیں۔ یہ گائیڈ لائن ہے۔

(ii) تھوڑے بال نکال کر گائیڈ لائن کے ساتھ برابر کاٹیں۔ گائیڈ لائن مت کاٹیں۔

3 -- Side

(i) سر کو سیدھا رکھیں۔ بال پیچھے تک سیدھا نکالیں۔ نیچے کی طرف کنگھی کر کے پیچھے کے بالوں کے ساتھ برابر کاٹیں۔ یہ سائیڈ کی گائیڈ لائن ہے۔

(ii) اوپر تک برابر کاٹیں۔

4- Check Cutting

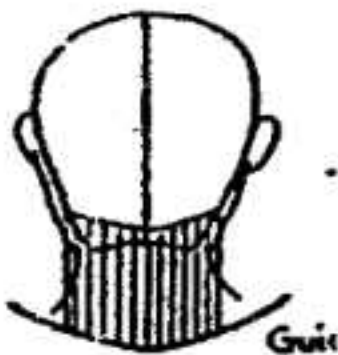
(i) سارے بالوں کو پیچھے کنگھی کریں اور اگر کچھ بال لمبے ہوں تو کنگھی کر کے کاٹیں۔

(ii) اگر بال خشک ہوں تو سر نیچے کر کے بالوں کو برابر کاٹیں۔

U-Shape

1 Blocking (4 Parts) بالوں کو چار حصوں میں تقسیم کریں

2 Back

i سر نیچے کر کے نیچے کی جانب سے تھوڑے سے ترچھے بال نکالیں یہ گائیڈ لائن ہے۔

A Line Bob — اے لائن بوب

1 Blocking (4 Parts) — بالوں کو چار حصوں میں تقسیم کریں۔

2 *Back*

i پیچھے سے نیچے کے بال ترچھے نکال کر ترچھا کاٹیں۔ درمیان کے کنارے لمبے کاٹیں۔ یہ گائیڈ لائن ہے۔

ii گائیڈ لائن کے ساتھ اوپر تک برابر کاٹیں۔ گائیڈ لائن مت کاٹیں۔

3 Side

i بال پیچھے تک ترچھے نکالیں۔ پیچھے کے بالوں کے ساتھ ملا کر ترچھے کاٹیں۔ یہ سائیڈ کی گائیڈ لان ہے۔

ii گائیڈ لائن کے ساتھ اوپر تک برابر کاٹیں۔

4 Check Cutting

i سارے بالوں کو نیچے کی جانب کنگھی کریں۔ اور اگر کچھ بال لمبے ہوں تو کنگھی کر کے کاٹیں۔ اگر بال خشک ہوں تو سر نیچے کر کے بالوں کو برابر کاٹیں۔

چہرے کے سامنے کی جانب سے کٹنگ کے طریقہ کار

Fornt cutting

Font Side

i آنکھ کی سائیڈ سے باہر کی طرف فرنٹ کٹنگ نہیں کی جاتی۔

A- Side

i بالوں کو نیچے طرف کنگھی کرکے سیدھا کاٹیں۔

B- Side

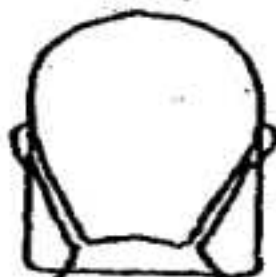
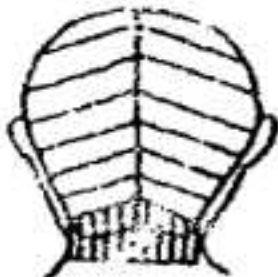
i بالوں کو سیدھا کاٹیں۔اس کو اوپر کی طرف کنگھی کرکے لمبے کاٹیں۔اس کو CuttingChop کہا جاتا ہے

C- Side

i بالوں کو سیدھا کاٹیں۔ان بالوں کو ترچھے نکال کر اوپر کی طرف کاٹیں۔

سائیڈ گریجوایشن مشروم

Side Graduation Mushroom

1 - Back

(i) بالوں کو چار حصوں میں تقسیم کریں۔
(ii) پھر پیچھے نیچے کے تھوڑے سے بال نکال کر سیدھا کاٹیں۔اس کے ساتھ اوپر تک برابر کاٹیں۔

2 - Front Side

(i) سامنے سے بال نکال کر سیدھا کاٹیں (ii) سائیڈ کے بال ترچھے سامنے کی طرف کنگھی کر کے سامنے کے ساتھ ملا کر ایک کان سے دوسرے کان تک کاٹیں۔

3 - Back Side

(i) پیچھے سائیڈ سے بال ترچھے نکال کر سامنے اور نیچے کے ساتھ ملا کر کاٹیں۔

(ii) پیچھے درمیان تک ترچھے کی طرف کنگھی کر کے برابر کاٹیں۔

4 - Check Cutting

(i) پیچھے کی طرف کنگھی کر کے لمبے بال چیک کریں۔

(ii) پھر نیچے کی طرف کنگھی کر کے دوبارہ چیک کریں۔

5 - Front Back

(i) سامنے اور پیچھے کے بال تھوڑا اوپر کی طرف کنگھی کر کے لمبے بال کاٹیں۔ اس وقت سب سے نیچے کے بال نہ کاٹیں۔

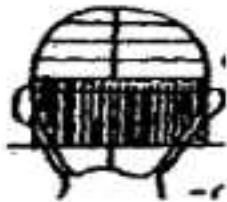
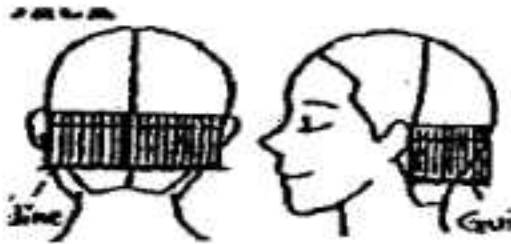
6 - Top

(i) اُوپر کی طرف کنگھی کر کے کونے کے بال کاٹیں۔

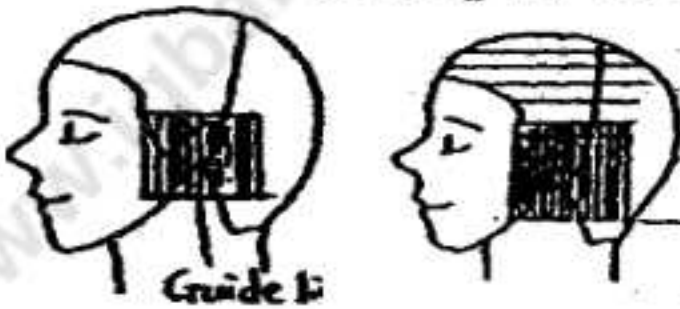
بالوں کی لٹوں کو باکس کی شیپ میں لا کر تراش خراش کرنے کا طریقہ (Box Bob)

1 Blocking (4 Parts) بالوں کو چار حصوں میں تقسیم کریں

2 Back

i ایک کان سے دوسرے کان تک مانگ نکالیں۔ نیچے کنگھی کر کے سیدھا کاٹیں یہ گائیڈ لائن ہے۔

ii اوپر سے تھوڑے سے بال لے کر گائیڈ لائن کے برابر کاٹیں۔ نیچے کے بال مت کاٹیں۔

3 Side

i بال پیچھے تک سیدھا نکالیں۔ نیچے کی طرف کنگھی کر کے بالوں کے ساتھ برابر کاٹیں۔ یہ سائیڈ کی گائیڈ لائن ہے۔

ii اوپر تک برابر کاٹیں۔

4 Nape

i نیچے درمیان سے بال نکال کر ترچھا کاٹیں۔ یہ گائیڈ لائن ہے۔ کان کے پیچھے تک۔ گائیڈ لائن کے برابر کاٹیں۔

5 **Check Cutting**

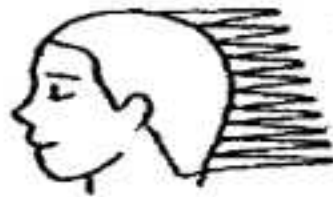
i آوٹ لائن چیک کریں۔

کنگھے پر تہہ لے کر بالوں کی کٹنگ کے طریقہ کار

(Lyer Step Cutting)

1 **Same Layer**

i سارے بال برابر ہیں۔

2 **Out layer**

i نیچے سے اوپر کے بال چھوٹے ہیں۔

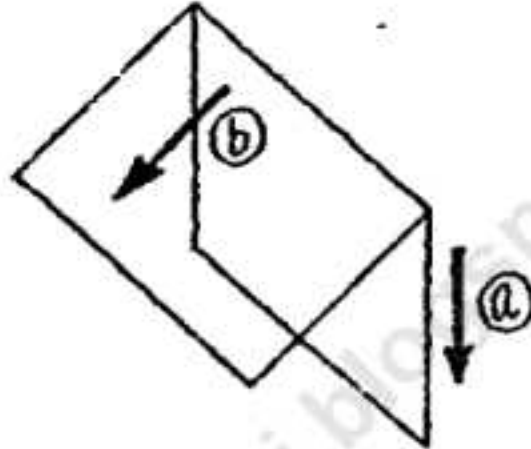
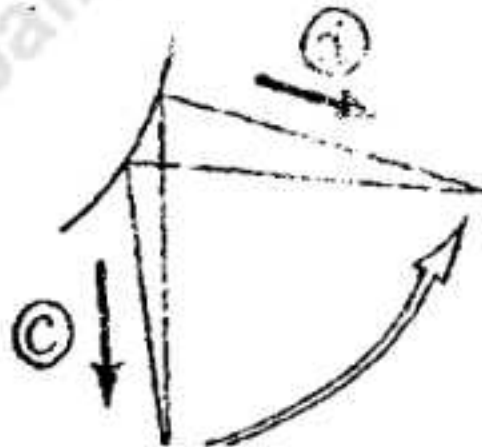
ii step زیادہ ہے

3 **In Layer**

i نیچے سے اوپر کے بال لمبے ہیں۔

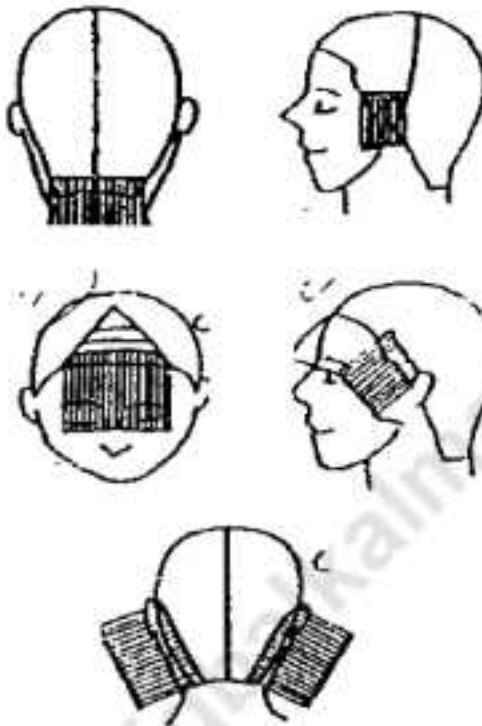
ii Step کم ہے۔

بالوں کو تقسیم کر کے اس کی کٹنگ کے طریقے (Graduation)

A اگر نیچے کی طرف کنگھی کر کے کاٹیں گے تو Step نہیں بنے گا۔

B اگر بالوں کو ترچھا کر کے کاٹیں گے تو کنگھی کرنے کے بعد Step چھوٹا آئے گا۔

C اس چھوٹے Step کو Graduation کہتے ہیں۔

D اگر جڑ سے سیدھے بال نکال کر کاٹیں گے تو تھوڑا سا Step بنے گا۔ اس Step کو بھی Graduation کہتے ہیں۔

کنگھے پر تہہ (شارٹ لیئر، اور سیم لیئر) لے کر بالوں کی کٹنگ کے طریقہ کار (Short Layer Same Layer)

1 - Out line

(i) بالوں کو چار حصوں میں تقسیم کریں۔

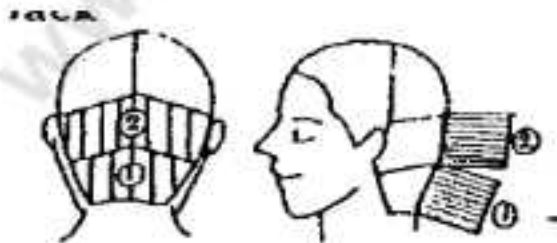
(ii) نیچے سے بال نکال کر سیدھے کاٹیں۔

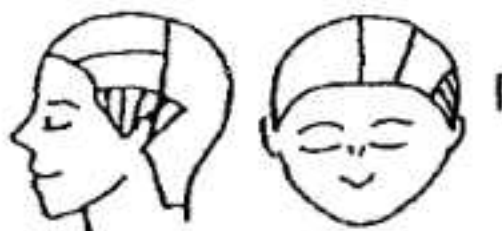
(iii) سائیڈ سے سیدھے بال نکال کر پیچھے سے سامنے تھوڑے لمبے کاٹیں۔

(vi) ترچھے کی طرف کنگھی کر کے سیدھے کاٹیں۔

(v) سامنے سے بال نکال کر سیدھے کاٹیں۔

(vi) سائیڈ اور سامنے کو جوڑ کر کاٹیں۔

2 - Back

(i) پیچھے کے بالوں کو تین حصوں میں تقسیم کریں۔ پیچھے درمیان سے بال نکال کر کاٹیں۔ اس کے ساتھ کان کے پیچھے تک برابر کاٹیں۔

3 - Side

(i) سائیڈ کے بالوں کو تین حصوں میں تقسیم کریں۔ سائیڈ پیچھے کے بالوں کے ساتھ برابر کاٹیں۔

4 - Top

(i) ٹاپ کے بالوں کو اُوپر کی طرف کنگھی کر کے کاٹیں۔

(ii) سائیڈ اور ٹاپ کے بالوں کو جوڑ کر کاٹیں۔

کنگھے پر تہہ (میڈیم لیئر) لے کر بالوں کی کٹنگ کے طریقہ کار

(Medium Layer)

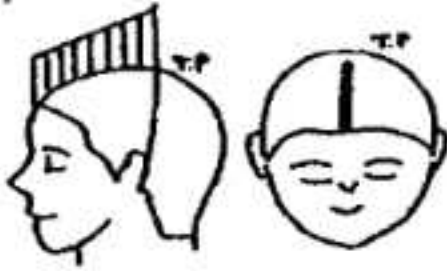
1 - Out line

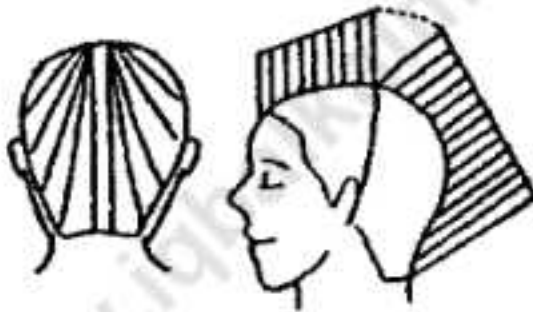
(i) بالوں کو چار حصوں میں تقسیم کریں۔

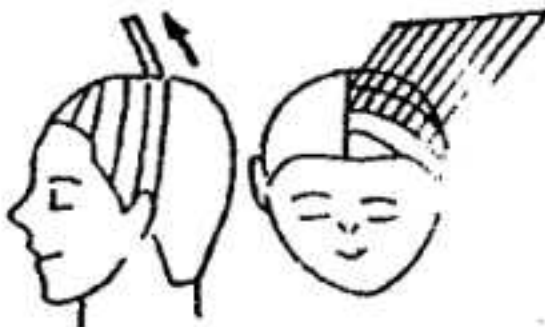
(ii) سارے بالوں کو یو شیپ میں کاٹیں ۔

(iii) سامنے سے بال نکال کر تھوڑے گول کاٹیں۔

(vi) سائیڈ اور سامنے کے بالوں کو جوڑ کر کاٹیں۔

2 - Top Guideline

(i) مانگ سے تھوڑے بال نکال کر اوپر کی طرف کنگھی کریں۔
اس کو ترچھا کاٹیں۔ سامنے سے پیچھے لمبے بال کاٹیں۔ یہ گائیڈ لائن ہے۔

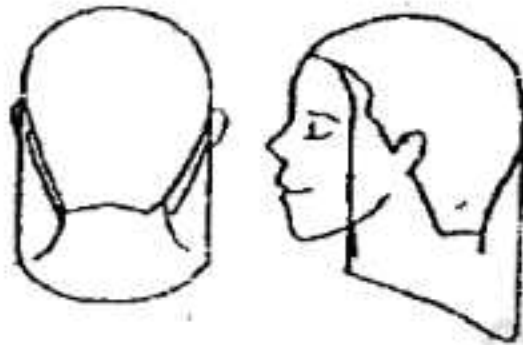
3 - Back

(i) پیچھے درمیان سے بال نکالیں۔
اوپر کی طرف ترچھے، کنگھی کر کے ٹاپ سے نیچے تک ترچھے کاٹیں۔ ٹاپ گائیڈ لائن اور نیچے کے بالوں کو جوڑ کر کان کے پیچھے تک گولائی میں کاٹیں۔
سب سے نیچے کے بال نہ کاٹیں۔

4 - Side

(i) سائیڈ بھی ٹاپ گائیڈ لائن اور نیچے کے بالوں کو جوڑ کر کاٹیں۔ اس وقت بالوں کو تھوڑے سامنے کی طرف کنگھی کر کے کاٹیں۔

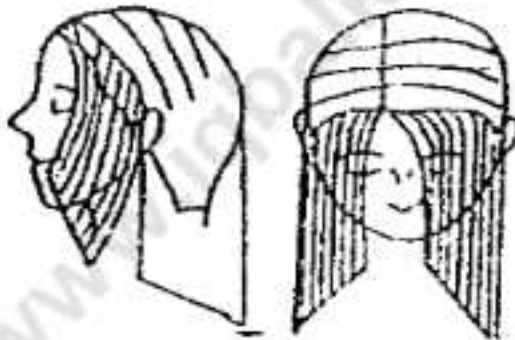
(ii) سب سے نیچے کے بال نہ کاٹیں۔

کنگھے پر تہہ (لانگ لیئر) لے کر بالوں کی کٹنگ کے طریقہ کار

(Long Layer)

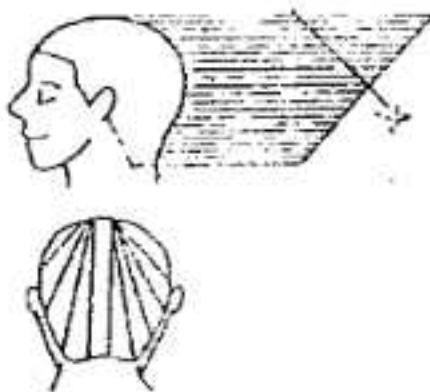
1 - Out line

(i) بالوں کو چار حصوں میں تقسیم کریں۔

(ii) سارے بالوں کو یو شیپ میں کاٹیں۔

2 - Side

(i) سائیڈ کے بالوں کو سامنے کی طرف ترچھے کاٹیں۔

(ii) پیچھے تک اس کے ساتھ برابر کاٹیں۔

(iii) سب سے نیچے کے بالوں کو مت کاٹیں۔

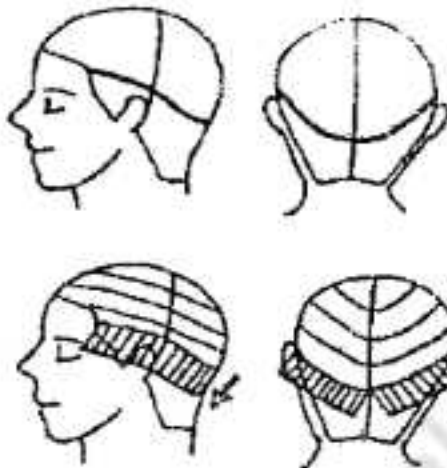
3 - Back

(i) پیچھے درمیان سے بال نکالیں۔

(ii) کونے کے بالوں کو ترچھے کاٹیں۔

(iii) اس کے ساتھ سائیڈ تک برابر کاٹیں۔

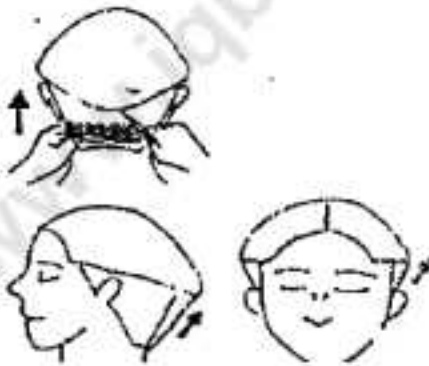
مردانہ کٹنگ قلم کے قریب سے

(Men's Cutting Close Cropped)

ien l 1 - Guid

(i) بالوں کو چار حصوں میں تقسیم کریں۔

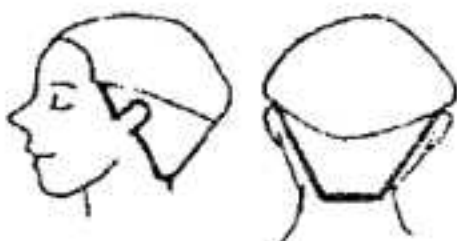
(ii) سائیڈ اور پیچھے سے تھوڑے بال ترتیب نکالیں۔ ترتیب کی طرف کنگھی کرکے کاٹیں۔ اس وقت پیچھے کے بال نہ کاٹیں۔ یہ گائیڈ لائن ہے۔

(iii) اوپر تک گائیڈ لائن کے ساتھ ترتیب کی طرف کنگھی کرکے کاٹیں۔

2 - Scissors over Comb

(i) پیچھے سے شروع کریں۔

(ii) نیچے سے اوپر کی طرف کنگھی پھیریں۔ کنگھی سے نکال کر بالوں کو کاٹیں۔ قینچی بھی کنگھی کے ساتھ اوپر کی طرف چلائیں۔

(iii) نیچے سے اوپر لمبے بال کاٹیں۔ گائیڈ لائن نہ کاٹیں۔

3 - Outline

(i) آؤٹ لائن چیک کریں۔

نوجوان لڑکوں کی کٹنگ کے طریقہ کار

(Men's Cutting , Boy Cutting)

4 Parts1 - Blocking

(i) بالوں کو چار حصوں میں تقسیم کریں۔

2 - Side

(i) پہلے کان کے اوپر کے بالوں کو تھوڑا ترچھا نکال کر کاٹیں۔

(ii) پھر بال سیدھے نکال کر اوپر تک، نیچے والے بالوں کے برابر کاٹیں۔ اس وقت سیدھی کی طرف کنگھی کر کے کاٹیں۔

3 - Back

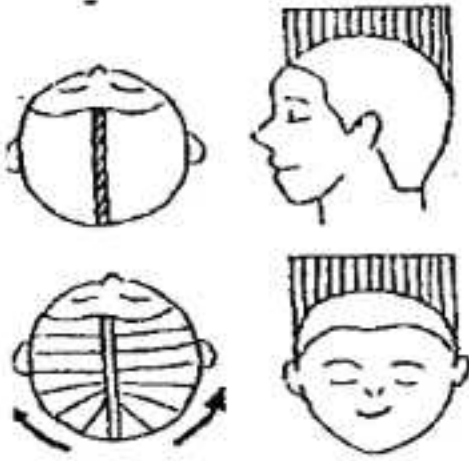
(i) بال ترچھے نکالیں۔ اس کو سیدھی کی طرف سے کنگھی کر کے سائیڈ کے بالوں کے ساتھ ملا کر ترچھے کاٹیں۔

(ii) پیچھے درمیان تک اس کے ساتھ On the Base میں برابر کاٹیں۔

4 - Face Line

(i) سامنے سے بال نکال کر سیدھا کاٹیں۔

(ii) سائیڈ اور سامنے کے بالوں کو جوڑ کر کاٹیں۔

5 - Top

(i) ٹاپ یعنی درمیان سے تھوڑے بال نکالیں۔ (ii) اوپر کی طرف کنگھی کر کے سیدھا کاٹیں۔

(iii) یہ ٹاپ کی گائیڈ لائن ہے۔

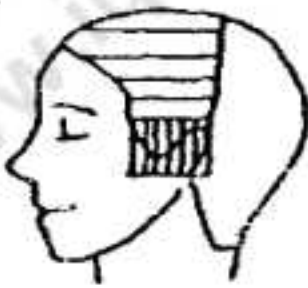
(iv) گائیڈ لائن کے ساتھ گولائی میں برابر کاٹیں۔

6 - Check Cutting

(i) آؤٹ لائن چیک کریں۔

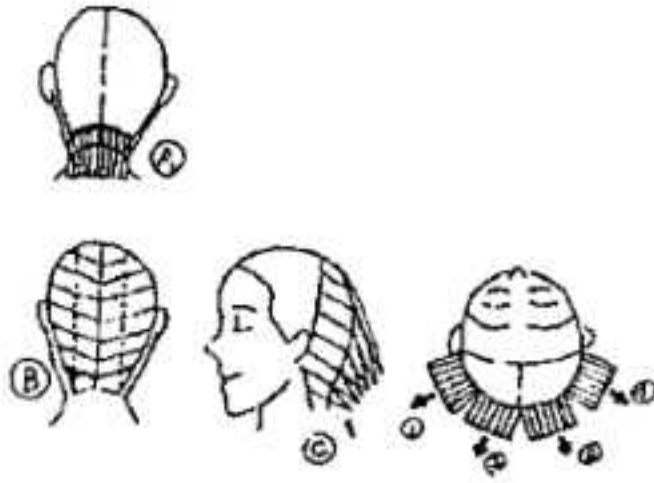
کٹنگ کے دوران بالوں کی لٹوں کو تقسیم کرنے کا طریقہ کار

(Graduation Bob)

4 Parts1 - Blocking

(i) بالوں کو چار حصوں میں تقسیم کریں۔

2 - Side

سائیڈ سے تھوڑے بال نکال کر سیدھے کاٹیں۔ اس کے ساتھ اوپر تک برابر کاٹیں۔

3 - Back

(i) پیچھے کے بالوں کو ترچھے کی طرف کنگھی کر کے کاٹیں۔

(ii) اس کے ساتھ بالوں کو برابر کاٹیں

4 - Graduation

(i) پہلے نیچے کے تھوڑے سے بال ترچھے نکال کر سیدھا کاٹیں۔ (ii) پھر بالوں کو ترچھا نکالیں۔ (iii) اس کو تھوڑا سا اوپر کی طرف کنگھی کر کے کاٹیں۔ (iv) اس وقت پیچھے کے بالوں کو چار حصوں میں تقسیم کر کے گولائی میں کاٹیں۔

5 - Check Cutting

(i) آؤٹ لائن چیک کریں۔

پرمنگ (Perming)

تیاری (Preparation)

۱۔ پرمنگ لوشن Perming Lotion
۲۔ نیوٹرلائزر Neutralizer
۳۔ پرمنگ اسٹک Perming Sticks
۴۔ کاغذ Papers For Winding
۵۔ ربڑ بینڈ Rubber Bands
۶۔ کنگھی Comb
۷۔ تولیہ Towels
۸۔ پلاسٹک کیپ Plastic Cap

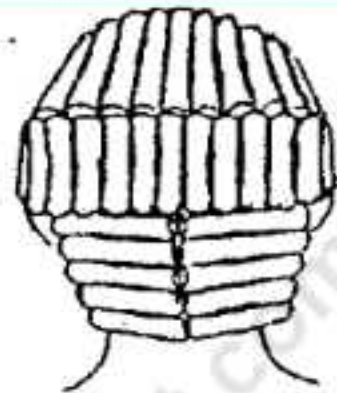
پرمنگ (How To Perm)

۱۔ کسی اچھے شیمپو سے سر دھوئیں۔ کنڈیشنر استعمال نہ کریں۔
۲۔ گیلے بالوں کو پرمنگ لوشن لگائیں۔
۳۔ اسٹک لگائیں۔
۴۔ پیشانی اور گردن پر کولڈ کریم لگا کر تولیے سے اچھی طرح صاف کریں۔ اس کے اوپر پلاسٹک کیپ ڈھکیں۔ پھر پرمنگ لوشن اسٹک پر لگائیں۔ 5یا15 منٹ انتظار کریں۔
۵۔ ۔ل چیک کریں۔ اگر ٹھیک نہیں تو پرمنگ لوشن دوبارہ لگا کر انتظار کریں۔
۶۔ ۔ اگر ۔انی سے سر دھو ۔ پرمنگ لوشن ختم کریں۔
۷۔ نیوٹرلائزر دو دفعہ لگا ۔ں۔ پہلے لگانے کے بعد 10 منٹ، دوسرے لگا ۔ کے بعد 5 منٹ انتظار کریں۔

۸۔ اسٹک اتار کر پانی سے اچھی طرح دھوئیں ۔اس وقت شیمپو نہ لگائیں۔ ہیئر کنڈیشنر استعمال کریں۔

دو یا تین دفعہ تولیہ بدلیں۔

چکردار یا گھنگریالے بالوں کے سٹائل

(Winding For Permanent 1)

چکردار یا گھنگریالے بالوں سے سٹائل سے کٹنگ کرنے کا طریقہ

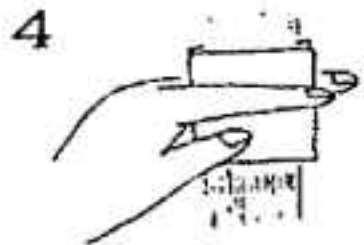
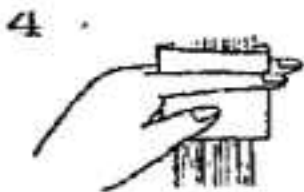
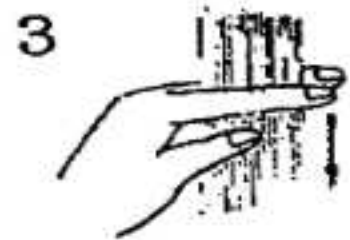
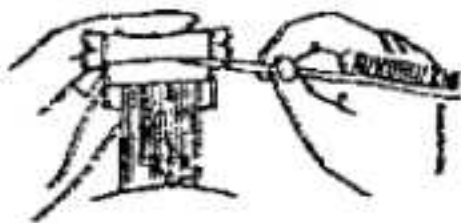
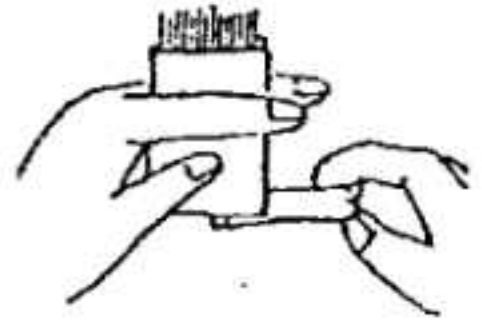
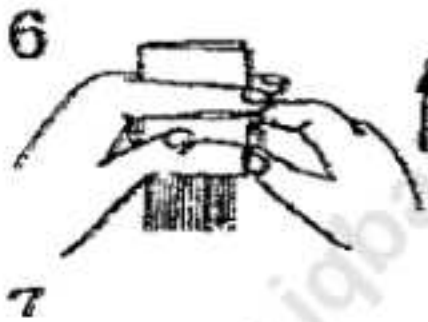
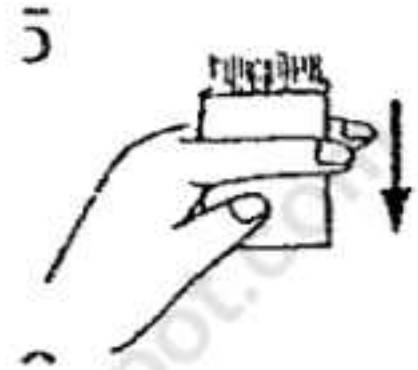
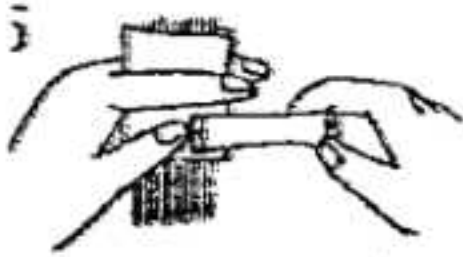
کار (Winding For Permanent 2)

۱۔ اسٹک سائز کے بال نکالیں
۲۔ جڑ سے کنارے تک بالوں کو کنگھی کریں
۳۔ بالوں کی لٹ کو دو انگلیوں کے درمیان رکھیں
۴۔ پیپر درمیان سے تہہ کریں۔ بالوں کو پیپر کے اندر رکھیں
۵۔ انگلیوں کو اوپر سے نیچے لاتے ہوئے۔
۶۔ پیپر کے نیچے اسٹک رکھ کر پیپر کے ساتھ رول کریں ۔ بالوں کے کنارے تہہ مت کریں۔
۷۔ بالوں کو اسٹک پر رول کر کے ربڑ بینڈ لگائیں۔

۱۔ اسٹک سائز کے بال نکالیں
۲۔ جڑ سے کنارے تک بالوں کو کنگھی کریں
۳۔ بالوں کی لٹ کو دو انگلیوں کے درمیان رکھیں
۴۔ پیپر درمیان سے تہہ کریں۔ بالوں کو پیپر کے اندر رکھیں
۵۔ پیپر پر اسٹک رکھیں۔
۶۔ انگلیوں کو نیچے سے اوپر تک لاتے ہوئے۔
۷۔ پیپر کے ساتھ اسٹک رول کریں۔
۸۔ ربڑ بینڈ لگائیں۔

خاکوں کی تصاویر کے لیے Winding For Permanent 2

کٹنگ کا طریقہ کار تصاویر کے ذریعہ

5
5
6
7

بالوں کو ڈائی کرنا(Dye)

تیاری (Preparation)

۱۔ڈائی(Dye)

۲۔آکسیڈائزر(Oxidizer)

۳۔تولیہ(Towel)

۴۔پیالہ جو دھات کا نہ ہو(Non Metallic Bowl)

۵۔برش(Bursh)

۶۔کنگھا(Comb)

۷۔دستانے(Gloves)

۸۔گھڑی(Timer)

احتیاطی تدابیر(Caution)

۱۔ اگر جلد حساس یعنی الرجی Allergy کے زیر اثر ہے تو جلد کا ٹیسٹ Patch Test کریں۔تھوڑی سی ڈائی میں آکسیڈائزر ملا کر کہنی کے اندرونی جوڑ پر لگائیں۔ اگر 48 گھنٹے کے بعد جلد میں سرخی نمایاں ہو تو بال ڈائی نہ کریں۔

۲۔ ڈائی لگنے سے آنکھوں کو بچایئے۔اگر ڈائی آنکھوں، کانوں یا منہ میں چلی جائے تو فوری طور پر ٹھنڈے پانی سے دھو ڈالیئے۔

۳۔ ڈائی کرنے سے پہلے سر دھونا ضروری نہیں۔لیکن اگر بالوں میں تیل لگا ہو یا وہ گندے ہوں تو سر دھو کر صاف کریں۔

۴۔ اگر سر، چہرہ یا گردن پر زخم وغیرہ ہو تو ڈائی نہ کریں۔

۵۔ ڈائی آمیزش کرنے کے بعد جلدی استعمال کریں۔

ڈائی فار گرے ہیئر فرسٹ ٹائم (Dye For Gray Hair First Time)

احتیاطی تدابیر (Caution)

۱۔ اگر ضروری ہے تو سر دھوئیں۔ اس کے بعد بالوں کو خشک کریں۔

۲۔ بالوں کو چار حصوں میں تقسیم کریں۔

۳۔ پیشانی پر کولڈ کریم لگائیں۔

۴۔ ڈائی آمیزش کریں۔

۵۔ سامنے سے شروع کریں (4'3'2'1) ڈائی جڑ سے کنارے تک لگائیں A کنارے سے جڑ پر زیادہ ڈائی لگائیں B۔ اگر ضروری ہے تو جڑ پر دوبارہ لگائیں۔

۶۔ 30 منٹ تک انتظار کریں۔

۷۔ بالوں کا رنگ چیک کریں۔

۸۔ ڈائی برابر کرنے کے لیے جڑ سے کنارے تک کنگھی کریں۔

۹۔ سر پانی سے اچھی طرح دھوئیں۔ اس کے بعد شیمپو لگا کر دھوئیں۔

ڈائی فار گرے ہیئر ری ٹچ (Dye For Gray Hair Retouch)

احتیاطی تدابیر (Caution)

۱۔ A سامنے سے شروع کریں (4'3'2'1) جڑ کے قریب کے سفید بالوں میں ڈائی لگائیں

۲۔ 30 منٹ تک انتظار کریں۔

۳۔ بالوں کا رنگ چیک کریں۔

۴۔ B ڈائی برابر کرنے کے لیے جڑ سے کنارے تک کنگھی کریں۔ اگر نیچے کے بال سفید ہیں تو ان پر ڈائی لگائیں۔

۵۔ 5 یا 10 منٹ انتظار کریں۔

۶۔ سر پانی سے اچھی طرح دھوئیں۔ اس کے بعد شیمپو لگا کر دھوئیں۔

ڈائی فار گرے ہیئر فرسٹ ٹائم (Dye First Time)

احتیاطی تدابیر (Caution)

۱۔ اگر ضروری ہے تو سر دھوئیں۔ اس کے بعد بالوں کو خشک کریں۔
۲۔ بالوں کو چار حصوں میں تقسیم کریں۔
۳۔ پیشانی پر کولڈ کریم لگائیں۔
۴۔ ڈائی آمیزش کریں۔
۵۔ پیچھے کی جانب نیچے کے بالوں سے شروع کریں (4 d3 d2 d1)
۶۔ ڈائی کنارے تک لگائیں لیکن جڑ پر نہ لگائیں
۷۔ 20 یا 30 منٹ تک انتظار کریں۔
۸۔ بالوں کا رنگ چیک کریں۔
۹۔ جڑ پر ڈائی لگا کر کنگھی کریں۔
۱۰۔ 5 منٹ 10 منٹ تک انتظار کریں

پھر بالوں کا رنگ چیک کریں۔
سر پانی سے اچھی طرح دھوئیں اس کے بعد شیمپو لگا کر دھوئیں

ڈائی فار گرے ری ٹچ (Dye Retouch)

احتیاطی تدابیر (Caution)

۱۔ پیچھے کی طرف نیچے کے بالوں سے شروع کریں (4 d3 d2 d1)
۲۔ جڑ کے قریب کے کالے بالوں میں ڈائی لگائیں
۳۔ تھوڑی دیر انتظار کریں
۴۔ جڑ کے بالوں کا رنگ کنارے کے ساتھ برابر ہونے سے پہلے بال پانی سے گیلے کر کے کنگھی کریں۔

۵۔ جڑ اور کنارے کے بالوں کا رنگ برابر ہونے تک انتظار کریں۔

۶۔ سر پانی سے اچھی طرح دھوئیں اس کے بعد شیمپو لگا کر دھوئیں۔

سٹریکنگ (Streaking)

رنگ وار دھاری بالوں پر رنگ

۱۔ اگر ضروری ہے تو سر دھوئیں۔ بالوں کو خشک کریں۔

۲۔ پیچھے سے شروع کریں۔ (4 d3 d2 d1) کلائنٹ سے پوچھیے سارے ،تھوڑے سامنے کے بالوں کو Streaking کروانا چاہتی ہیں۔ اپنی مرضی بتائیں۔

۳۔ تھوڑے بال نکال کر اس کے نیچے Aluminam Foil رکھیں۔ بالوں کو Bleach لگا کر Aluminum Foil سے بند کریں۔

۴۔ تھوڑی دیر انتظار کریں۔

۵۔ اگر بالوں کا رنگ ٹھیک ہو جائے تو Aluminum Foil اتاریں۔ اگر زیادہ رنگ کرنا چاہتی ہیں تو زیادہ وقت رکھیں اور اگر ہلکا رنگ کرنا چاہتی ہیں تو تھوڑا وقت رکھیں۔

۶۔ سر پانی سے اچھی طرح دھوئیں۔ اس کے بعد شیمپو لگا کر دھوئیں۔ Streaking کرنے کے بعد ان پر ڈائی لگا کر رنگ Change کرنا بھی اچھا ہے۔ دوبارہ Streaking کرتے وقت پہلے کے بالوں کو Bleach لگائیں۔ پھر Streaking کریں۔

بالوڈرائی (Blow Drying)

برش کی قسمیں

۱۔ بالوں کو سیدھا کرنے کے لیے (Quill Brush)

۲۔ بالوں کو برش کرنے کے لیے (Flat Back Brush)

۳۔ خشک کرنے کے بعد شکل بنانے کے لیے (Vent Brush)

۴۔ بالوں کو رول اور سیدھے کرنے کے لیے (Round Brush)

ڈرائیر کا استعمال

۱۔ Dryer زیادہ وقت ایک جگہ نہ لگائیں۔

۲۔ Dryer چہرہ گردن اور سر کی جلد پر نہ لگائیں۔

۳۔ اگر خشک بالوں پر Dryer استعمال کریں گے تو بال خراب ہو جائیں گے۔ بالوں کو گیلا کر کے ڈرائیر استعمال کریں۔

بالوں کو سیدھا کرتے وقت (Straight)

۱۔ <Quill Brush> جڑ سے کنارے تک برش گھما کر Dryer لگائیں۔

۲۔ <Round Brush> جڑ سے بالوں کو برش سے کھینچ کر کر Dryer لگائیں۔

بالوں کو رول کرتے وقت (Curl)

۱۔ <Round Brush> بالوں کو اندر یا باہر دونوں طریقوں سے رول کر سکتے ہیں۔ بالوں کو رول کرنے کے بعد تھوڑی دیر Dryer لگائیں۔ Dryer اُتارنے کے بعد برش اُتاریں۔ آخر میں Vent Brush سے شکل بنائیں۔

بالوں کی لہریں ختم کرنا (Wave)

۱۔ اگر بال Dryer سے خشک کریں گے تو بالوں کی لہریں (Wave) ختم ہو جائیں گی۔ تھوڑے سے گیلے بالوں میں Hair Cream یا Jell لگا کے Dryer استعمال کریں۔ اور قدرتی طور پر خشک ہونے دیں۔

بالوں کی قسمیں (Types Of Hair)

ا۔ صحت مند بال (Healthy hair)

کوئی خاص ضرورت نہیں ہے۔

۳۔ چکنے بال (Oily hair)

ہر روز یا دو دن میں ایک دفعہ سر دھوئیں۔ تیل نہ لگائیں۔

۴۔ خشک بال (Dry hair)

سر دھونے کے بعد کنڈیشنر استعمال کریں۔ ہیئر کریم یا تیل بالوں پر لگائیں۔ ان کو جڑ پر نہ لگائیں۔

۵۔ خراب بال (Damaged hair)

اگر ایک دفعہ بال خراب ہو جائیں تو ٹھیک کرنا مشکل ہے۔ سر دھونے کے بعد ہر وقت کنڈیشنر استعمال کریں۔

۶۔ چکنے خشکی (Oily Dandruff)

سر دھونے سے پہلے برش کریں۔ کم گرم پانی سے سر اچھی طرح دھوئیں۔ پھر شیمپو سے سر کا مساج کر کے دھوئیں۔ شیمپو کے بعد ہیئر ٹانک لگا کر ہاتھوں سے مساج کریں۔ تیل نہ لگائیں

۷۔ چکنے خشکی (Dry Danduff hair)

شیمپو کو ہلکے ہاتھوں سے سر پر مساج کر کے دھوئیں۔ اس قسم کے بالوں کے لیے سٹیم ٹریٹمنٹ اچھا ہے۔ جب صحت ٹھیک نہیں تو کبھی کبھی خشک خشکی نکال دیتے ہیں۔ اس لیے صحت ٹھیک ہونا ضروری ہے۔

☆ تمام قسم کے بالوں کو آسانی سے کنگھی کرنے کے لیے ایک یا دو مہینے بعد ایک دفعہ کٹنگ کروانی چاہیے۔

☆ خشکی کے لیے ڈینڈرف شیمپو استعمال کریں۔ اگر خشکی ختم ہو جائے تو ڈینڈرف شیمپو استعمال نہ کریں۔

سر کا مساج (Scalp Manipulation)

خون کی گردش کو بہتر بنانے کے لیے کبھی کبھی سر کا مساج کریں آرام پہنچانے (Relaxation) کے لیے بھی مساج کرنا اچھا ہے۔

۱۔ انگوٹھے کے بغیر ساری انگلیوں سے رگڑیں (Stroking Weak Rub)

۲۔ ساری انگلیوں سے اوپر کی طرف مساج کریں (Kneading)

۳۔ ساری انگلیوں سے سر کو تھپکی کی مدد سے مالش کریں (Tapping)

۴۔ ہاتھوں کی نچلی سطح کی مدد سے سر سے لے کر گردن تک تھپکی کریں (Hacking)

۵۔ دونوں ہاتھوں کو آپس میں ملا کر سر کی مالش کریں۔ (Beating)

بالوں کو سیدھا کرنا

پہلا طریقہ (First Method)

جس میں بالوں کو سٹریٹ یعنی سیدھا کیا جاتا ہے کچھ لیڈیز کے بال کرل یعنی چھوٹے ہوئے ہوتے ہیں تو وہ انھیں سیدھے کروانا چاہتی ہیں۔ اس کے لیے آج کل مارکیٹ میں مختلف کمپنیوں کی بہت سی کریمیں دستیاب ہیں بیوٹیشن بالوں کو دیکھ کر بتا سکتی ہے کہ بال کیسے ہیں اور ان پر کون سی کریم استعمال کی جا سکتی ہے۔

کریم کے پیک پر تمام ہدایات اور طریقہ استعمال درج ہوتا ہے۔ اس کے مطابق بالوں کو سٹریٹ کیا جاتا ہے۔ یہ کریمیں چھ ماہ کے لیے بالوں کو سٹریٹ کرتی ہے۔

دوسرا طریقہ (Second Method)

آج کل بالوں کو سیدھا اور خوبصورت کرنے کا فیشن ہے تو اس کے لیے الیکٹرک اسٹریٹنر بھی مارکیٹ میں دستیاب ہے۔ بالوں کو پہلے (ioi) اور موس لگائیں پھر بالوں کی ایک ایک لٹ کنگھی سے نکال کر دستہ بیچ سے اندر لے کر شروع سے آخر تک پھیری جائیں اسٹریٹنر گرم ہوگا اس سے بال سیدھے ہو جائیں گے۔ جب تک آپ بال نہ دھوئیں گے بال سیدھے اور خوبصورت ہی رہیں گے یہ جب کسی فنکشن میں جانا ہو تو آپ بالوں کو چینج دے سکتی ہیں۔

ہیر کرنچ (Hair Carench)

بالوں میں سب سے پہلے Gel لگائیں پھر موس لگالیں۔اس کے بعد ہیر ڈرائیر آن کرکے اس کے آگے ایک گول پارٹ لگائیں جس میں چھوٹے چھوٹے سوراخ ہوتے ہیں۔اوران سے نرم ہوانکلتی ہے۔پھر بالوں کے تھوڑے تھوڑے حصے کو لے کراس کے اندرڈرائیر رکھ کر ہاتھ سے بالوں کو کھچے کی صورت میں ادھرادھر کرتی رہیں۔چاروں طرف سے تھوڑے تھوڑے بال لے کر اسی طرح کریں۔ اس طرح بال ایک خوبصورت سٹائل میں سیٹ ہوں گے۔ جب پورے بالوں کو سیٹ کر چکیں تو پھراوپر ہلکی ہلکی کنگھی کرلیں اور نیچے اسی طرح چھوڑدیں۔یہ سٹائل آپ ان بالوں پر استعمال کرسکتی ہیں۔جو صحت مند ہوں خشک بالوں میں زیادہ دیر ڈرائیر استعمال نہ کریں۔اس لیے سب سے پہلے بیوٹیشن کو بال چیک کرنے چاہئیں پھر کام شروع کرے تاکہ کلائنٹ کو شکایت نہ ہو۔

ہاٹ رولر سیٹنگ (Hot Ruler Setting)

سب سے پہلے بالوں کو دھوئیں جب بال صاف ہوجائیں تو بالوں میں Gel لگائیں پھر موس لگائیں اور بالوں کے تین حصے کرکے پہلے پیچھے کے بالوں کو آگے کرکے ایک لٹ لیں اس کے آخری سرے پر پیپر رکھ کر رول لگائیں اوراندر کی طرف بل دے کر موڑتی جائیں اوراوپر پن یا ربڑ بینڈ لگادیں۔اس طرح تمام بالوں کو رولرز لگائیں۔ہاٹ رولرز جلدی گرم ہوجاتے ہیں اس لیے لگانے کے بعد جب تک یہ ٹھنڈے نہ ہوں گے بالوں میں لگے رہنے دیں اورآپ گھر کے کام کرسکتی ہیں۔آپ اگر بیوٹی پارلر میں ہیں تو وہاں آپ کو کچھ دیر انتظار کرنا ہوگا۔

اس کے بعد جب یہ رولرز ٹھنڈے ہوں جائیں تو ایک دفعہ تمام بالوں میں ڈرائیر کردیں پھر ان رولرز کو کھولنا شروع کریں یہ رولرز 60 منٹ لگے رہنے دیں۔کھولنے کے بعد اچھی طرح بالوں کی سیٹنگ کریں اور ہیئر سپرے کرلیں۔ یہ رولرز عارضی ہوتے ہیں جب تک بال دھوئے نہیں جائیں گے۔یہ اسی طرح رہیں گے۔بال دھونے ہونے کے بعد بال سیدھے ہوجائیں گے۔

راڈ سیٹنگ (Rod Setting)

سب سے پہلے کسی اچھے شیمپو سے بال دھو کر خشک کر لیں اس کے بعد کنگھی کریں پھر جن بالوں کو رول کرنا ہو تو ان میں Gel لگائیں پھر موس لگائیں۔ اور راڈ کو گرم کریں۔

سائیڈ کے بالوں کو رول کرنے کے لیے سب سے پہلے بالوں کے اوپری تہہ کو کلپ لگا دیں۔ پھر نیچے کی تہہ سے بالوں کی ایک لٹ لیں اور اس کو راڈ کے اندر رول کر کے کچھ منٹ تک انتظار کریں جب یہ سوکھ جائے تو راڈ سے بال نکال لیں راڈ کو گھما گھما کر کھول دیں اس طرح راڈ سے نکل کر بالوں کی گھنگھریالی لٹیں بنتی جائیں گی۔ جو آپ سامنے سے دونوں سائیڈز پر بنا سکتی ہیں۔ اور اگر پورے بالوں کی گھنگھریالی لٹیں بنانی ہوں تو کافی ٹائم لگے گا مگر بالوں کا ایک خوب صورت اور دیدہ زیب سٹائل بن جائے گا۔

مہندی بنانے کا طریقہ

اشیا (Equipment)

ا۔ مہندی 1 پاؤ
۲۔ چائے کی پتی 1 چائے کا چمچہ
۳۔ کافی 1 کھانے کا چمچہ
۴۔ دنداسہ 1 انچ کا ٹکڑا
۵۔ پیاز کے چھلکے 5 عدد
۶۔ زردے کا رنگ 1 چائے کا چمچہ
۷۔ پان کا کتھا 1 چائے کا چمچہ
۸۔ دار چینی 1 انچ کا ٹکڑا
۹۔ انڈا ایک عدد

ترکیب (Process)

دو گلاس پانی میں مہندی کے علاوہ تمام چیزیں ڈالیں اور اچھی طرح پکائیں جب ایک گلاس پانی رہ جائے تو چولہے سے اُتار لیں اور ٹھنڈا ہونے دیں۔ پھر اس میں مہندی گھول لیں اور 10 منٹ کے لیے رکھ دیں۔ اور ایک انڈہ ڈال کر اچھی طرح مکس کر لیں اب مہندی بالوں میں لگانے کے لیے مہندی تیار ہے۔ بہت اچھا، خوبصورت اور پائیدار رنگ آئے گا۔ ڈارک براؤن شیڈ بالوں میں بہت اچھا لگے گا۔

بالوں میں مہندی لگانے کا طریقہ (Rod Setting)

بالوں پر مہندی کا لیپ کر لینا تو کوئی بڑی بات نہیں ہے لیکن اسے طریقے سے لگانا ایک فن ہے۔ جس سے نہ مہندی گرے گی اور نہ ہی ٹپکے گی اور تمام بالوں میں اچھی طرح سے لگ بھی جائے گی۔

طریقہ (The Process)

سب سے پہلے بالوں کو اچھی طرح دھولیں اور بال صاف ستھرے ہوں اور بالوں میں تیل نہیں ہونا چاہیئے اب سر کے بالکل درمیان سے بالوں کی ایک لٹ لے کر مہندی لگائیں اور اس کا چھوٹا سا جوڑا بنا دیں۔ اس کے بعد دائیں طرف سے بالوں کی لٹ لیں اس پر اچھی طرح مہندی لگائیں اور جوڑے کے گرد لپیٹ دیں پھر بائیں سائیڈ سے بالوں کی لٹ لیں اس پر اچھی طرح مہندی لگائیں اور جوڑے کے گرد لپیٹ دیں۔ اسی طرح ایک مرتبہ دائیں طرف سے لٹ لے کر مہندی لگائیں پھر بائیں طرف سے لٹ لے کر مہندی لگائیں اور جوڑے کے گرد لپیٹ دیں۔ آخر تک اسی طرح کرتی جائیں۔ اس طرح تمام بال سمٹ گئے اور خوبصورتی سے جوڑا بن گیا اور مہندی اندر تک تمام بالوں میں لگ گئی ہے اب آپ گھر کے تمام کام آسانی سے کر سکتی ہیں۔ مہندی ٹپکے گی نہیں۔ کم از کم دو گھنٹے تک مہندی لگی رہنے دیں پھر سر دھولیں۔

☆☆☆

مہندی (Mehndi)

مہندی سیکھیے

اشیا (Equipment)

۱۔ پنسل

۲۔ پیپرز

۳۔ سادہ شیشہ

۴۔ کون مہندی

۵۔ پھولوں کی بک

۶۔ مہندی کے ڈائزائن کی بک

طریقہ

سب سے پہلے آپ کو پیپر پر پنسل سے سیدھی لائنیں لگانا سیکھنا ہے۔ آپ کی گرفت پنسل پر مضبوط ہونی چاہیے لائنیں پہلے تو ٹیڑھی ہوں گی مگر پریکٹس سے سیدھی ہونی شروع ہو جائیں گی۔ پھر پھولوں والی کتاب سے پیپر پر پنسل کی مدد سے دیکھ کر پھول بنائیں۔ اس کے بعد ایک سادہ شیشہ لیں (جس میں دونوں طرف سے نظر آتا ہے۔) اس پر کون مہندی کے ذریعے لائن لگائیں اور پھول بنائیں۔

شیشے کا سائز ہاتھ کے برابر ہونا چاہیے ایک کاغذ پر اپنا ہاتھ رکھ کر پنسل سے ہاتھ کی تصویر بنائیں اور کاغذ کو کاٹ لیں اور یہ ہاتھ کی تصویر شیشے کے نیچے کی جانب چپکا دیں تاکہ اوپر سے آپ کو ایک ہاتھ میں مہندی لگانا آسان ہو جائے۔ اب کون مہندی کو پنسل کی طرح پکڑ لیں اور مہندی لگانا شروع کریں مہندی کی کون پر آپ کی گرفت مضبوط ہونی چاہیے۔ تاکہ ایک جیسی مہندی نکلے کہیں موٹی کہیں پتلی لائن نہ ہو۔ تو کوئی مشکل نہیں کہ ٹھیک کام نہ ہو۔ بس ضرورت ہے آپ کی

مستقل مزاجی کی۔ کبھی بھی دل چھوٹا نہ کریں اگر کوئی کام نہیں آ رہا یا اس کا رزلٹ آپ کو اچھا نہیں مل رہا تو کوشش میں لگی رہیں۔ ضرور کامیابی ملے گی۔

شروع میں تو آپ کو سامنے رکھ کر ڈیزائن کاپی کرنا ہوگا۔ جب آپ اس میں ماہر ہو گئیں تو پھر آپ کوئی ڈیزائن دیکھے بغیر خود ہی سے کوئی نہ کوئی ڈیزائن بنا سکتی ہیں۔ آپ کے ذہن میں خود ہی سے نئی نئی چیزیں آئیں گی اور نیا سے نیا ڈیزائن آپ خود بنا سکتی ہیں۔

آج کل مہندی لگا کر اس میں گلیسٹر کا فیشن ہے۔ ملٹی شیڈ میں گلٹر لگا کر فل کر دیں اور مہندی خشک ہونے تک ہاتھ نہ دھوئیں۔

گھریلو ہربل نسخے (Home Herbal Tips)

بال (Hair)

عورت کی خوبصورتی کا اہم جزو "بال" ہیں۔ شاعروں نے گیسوؤں پر مختلف انداز میں طبع آزمائی کی ہے اور یہ حقیقت بھی ہے کہ خوبصورت بال ہر عورت کی کمزوری ہیں۔

اگر آپ کے بال کٹے پھٹے، بدرنگ اور خشک ہیں تو وہ دیکھنے والے پر اچھا تاثر نہیں ڈالیں گے اور آپ کی شخصیت بھی پرکشش نہیں لگے گی۔ لہٰذا ضرورت اس بات کی ہے کہ آپ جہاں اپنے چہرے کو توجہ دیتی ہیں وہاں بالوں کو نہ بھولیے۔ آج کل یہ شکایت بہت عام ہے کہ بال گر رہے ہیں یا جلدی سفید ہو رہے ہیں۔

صحت مند بالوں کے لیے اپنی غذا پر بھرپور توجہ دیں۔ بالوں کو صحت مند رکھنے کے لیے آپ مندرجہ ذیل غذائیں استعمال کریں۔

بال گھنے اور لمبے کرنے کے لیے

۱۔ روغن زیتون یا ناریل کے تیل سے مساج کریں اور بھاپ دیں۔ پھر کسی اچھے شیمپو سے سر دھولیں۔

۲۔ سرسوں کے تیل میں کیسٹر آئل ملا کر لگائیں۔

۳۔ دہی اور دودھ کا مساج کریں پھر ایک لیٹر پانی میں لیموں کا رس ڈال لیں۔ شیمپو کریں اور یہ پانی بھی استعمال کرلیں۔

۴۔ خشک آملہ، ریٹھے اور بیری کے پتے ہم وزن لے کر بھگو دیں اور اس پانی سے سر کو دھوئیں۔

۵۔ میتھی کے بیج، آملہ، ریٹھے، سیکا کائی باریک پیس لیں پھر ململ کے کپڑے میں چھان کر ملا کر رکھ لیں اور استعمال کے وقت گرمیوں میں دہی میں اور سردیوں میں پانی میں گھول کر مہندی کی طرح سر پر لیپ کرلیں۔ تین چار گھنٹے کے بعد دھولیں۔

۶۔ رات کے وقت لیموں کے رس اور اس کے ہم وزن گلیسرین لیکر بالوں کی جڑوں میں اچھی طرح مساج کریں۔ اور صبح اُٹھ کر ٹھنڈے پانی سے سر کو دھولیں۔ پانچ روز تک یہ عمل کریں۔

۷۔ کم سے کم دو ماہ تک دہی سے سر کو دھو کر ناریل کا تیل ڈال کر مالش کی جائے۔

۸۔ ریٹھے اور بال چھڑ کو پانی میں خوب جوش دیں۔ جب پانی کی رنگت سیاہی مائل ہو جائے تو پانی اتار کر ٹھنڈا کر لیں اور اس پانی سے سر کو دھوئیں۔ اس طرح بال گھنے اور لمبے ہو جائیں گے۔

بالوں کی خشکی کے لیے (Dinner)

۱۔ سرسوں کا تیل، انڈہ اور دہی کو ملا کر مہینے میں دو مرتبہ سر پر لگائیں۔

۲۔ ملتانی مٹی پیس کر تیل میں مکس کر کے لگائیں۔

۳۔ سرسوں کا تیل اور گلیسرین ہم وزن لے کر بالوں میں لگائیں۔

۴۔ خشخاش کو دودھ میں بھگو کر لگائیں۔

۵۔ مہندی کو دودھ میں ملا کر لگائیں۔

۶۔ لیموں کا رس اور گلیسرین بالوں میں۔ پانچ دن تک رات کو لگا کر سوئیں اور صبح سر دھولیں۔

۷۔ ہفتے میں ایک مرتبہ انڈہ، مہندی، لیموں کا عرق اور، سرسوں کا تیل ہم وزن لے کر بالوں میں لگائیں۔

۸۔ ناریل کے تیل میں لیموں ملا کر سر میں لگائیں۔

۹۔ زیتون کا تیل اور انڈہ ملا کر بالوں کی جڑوں میں ایک یا دو گھنٹے تک لگا رہنے دیں۔ ہفتے میں دو مرتبہ یہ عمل کریں۔

۱۰۔ دو بڑے چمچ سرکہ اور چھ بڑے چمچ پانی روئی کی مدد سے لگائیں۔

۱۱۔ زیتون اور سرسوں کے خالص تیل سے سر کی خوب مالش کریں۔ پھر انڈہ پھینٹ کر لگائیں اور خوب رگڑیں۔ تھوڑی دیر کے بعد نیم گرم پانی سے سر دھولیں۔

۱۲۔ زیتون کے تیل کی سر میں خوب مالش کریں۔ ایک گھنٹے کے بعد سیکا کائی کی پھلیوں سے سر دھولیں۔

گرتے بالوں کے لیے (For Dropping Hair)

۱۔ تین چمچ سرسوں کے تیل میں پانی میں ہم وزن ملا کر لگائیں۔

۲۔ چقندر کا پانی۔ خشک آملہ، مہندی کے پتے، تلوں کا تیل ان سب کو پکا کر چھان لیں اور بالوں میں وقتاً فوقتاً استعمال کریں۔

۳۔ باتھو کے ساگ کا پانی سر پر لگائیں۔

۴۔ سیکا کائی، ماش کی دال، میتھی باریک پیس کر سر پر لگائیں۔

۵۔ شہد میں دو حصے لیموں کا عرق ملا کر سر پہ لگائیں۔

۶۔ ایک پاؤ مسور کی دال میں ایک انڈہ ملا کر سائے میں خشک کر لیں۔ خشک ہو جانے پر اسے باریک پیس کر رکھ لیں اور سر دھونے کے لیے استعمال کریں۔

۷۔ اگر بال زیادہ گرتے ہوں یا بہت کم اور پتلے رہ گئے ہوں تو اس کے لیے وٹامن اے اور ڈی کا استعمال کریں۔ نیز ہفتے میں تین مرتبہ سرسوں کے تیل میں کسٹر آئل ملا کر لگائیں۔ گرم پانی سے سر کو ہرگز نہ دھوئیں بلکہ نیم گرم پانی استعمال کریں۔

چہرے کی رنگت نکھارنے کے لیے

(Some Tips For Attractiveness the Colour of Face)

۱۔ انڈے کی سفیدی اور لیموں کا رس ملا کر چہرے پر لگائیں۔

۲۔ دودھ کی بالائی اور تین بادام پیس کر رات کو لگا کر سو جائیں صبح دھولیں۔

۳۔ بکری کا کچا دودھ لے کر لیموں ملا کر چہرے پر لگائیں۔

۴۔ گلیسرین، کھیرے کا رس، عرق گلاب ایک ایک چمچ، صبح شام روئی کی مدد سے لگائیں۔

۵۔ عرق گلاب گلیسرین اور بورک ایسڈ ہاتھ منہ دھونے کے بعد لگائیں۔

۶۔ ٹماٹر کا رس اگر جلد خشک ہو تو تھوڑا سا شہد اور اگر جلد چکنی ہو تو چند بوندیں لیموں کا رس ملا کر چہرے پر لگائیں اور تھوڑی دیر بعد دھوئیں۔

۷۔ لیموں، شہد، بیسن اور دودھ آٹے کی بھوسی میں ملا کر لگائیں۔

۸۔ روغن بادام، انڈے کی سفیدی اور ملتانی مٹی ملا کر لگانے سے داغ دھبے دور ہو جائیں گے۔

۹۔ مسور کی دال، گائے کے دودھ میں ملا کر لگانے سے داغ دھبے ہو جاتے ہیں۔

۱۰۔ سونف، خربوزے کے بیج، جو کا آٹا، سنگترے کے چھلکے ہم وزن لے کر کوٹ لیں اور کچے دودھ کی بالائی میں ملا کر لگانے سے رنگت نکھر جاتی ہے۔

۱۱۔ بادام کا سفوف اور لیموں کا رس ملا کر لگانے سے ہاتھ اور پاؤں کا رنگ نکھر آتا ہے۔

۱۲۔ آٹے کی بھوسی میں لسی ملا کر لگائیں۔

۱۳۔ سردیوں میں اوس شبنم چہرے پر لگائیں۔

۱۴۔ گندم کا آٹا، دہی میں ملا کر لگائیں۔

۱۵۔ میدہ 3 چمچ، ہلدی 1 چمچ ، دار چینی 1 چمچ۔ پانی میں گھول لیں اور لیموں کا رس ایک چمچ ملا کر لگائیں۔

۱۶۔ لیموں کا رس 2 قطرے شہد آدھا چمچہ۔ عرق گلاب چار قطرے رات سونے سے پہلے لگائیں۔

۱۷۔ چینی سرکے میں ملا کر رات کو لگا کر سو جائیں۔ صبح دھو لیں۔ داغ دھبے دور ہو جائیں گے۔

۱۸۔ دلیا 1/4 پیالی، گرم پانی 2 چمچ۔ شہد 1 چھوٹا چمچ۔ پیس لیں اور گرم پانی میں گھول کر اس میں شہد ملانے کے بعد چہرے پر ہفتے میں ایک مرتبہ لیپ کریں ہفتے میں ایک مرتبہ کریں۔ چہرہ صاف رنگت نکھر آئے گی۔

۱۹۔ زیتون کے تیل میں لیموں کا عرق ملا کر چہرے پر لگائیں۔

۲۰۔ جو کا آٹا ٹماٹر کے رس میں گھول کر لگائیں۔

۲۱۔ اگر تھکان محسوس ہونے لگے تو دودھ میں روئی کے ٹکڑے کو بھگو کر چہرے پر تھپتھپائیں۔ مرجھایا ہوا چہرہ تروتازہ ہو جائے گا۔

۲۲۔ اگر چہرے پر باریک باریک سوراخ ہو گئے ہوں تو ٹماٹر کے چھوٹے چھوٹے ٹکڑے کاٹ کر چہرے کے مسامات پر لگائیں۔ اس سے مسامات بھی بند ہو جائیں گے۔ چہرہ تازہ اور شگفتہ بھی ہو جائے گا۔

۲۳۔ سردیوں میں چہرے کی خوبصورتی کے لیے روزانہ دو تین شہد کے چمچے ایک گلاس پانی میں ملا کر پئیں۔

ماسک (Mask)

۱۔ ملتانی مٹی، لیموں کا رس، انڈے کی سفیدی، اگر جلد خشک ہو تو انڈے کی سفیدی کی بجائے شہد ڈال لیں۔ 15 منٹ کے بعد چہرہ دھولیں۔

۲۔ دہی اور کھٹی لسی کا ماسک خشک اور بے رونق جلد کے لیے بہت مفید ہے۔

۳۔ ملتانی مٹی کو پیس کر باریک سفوف بنالیں۔ اس میں دودھ اور سفید گلیسرین ملا کر چہرے پر لگائیں۔

۴۔ تازہ بالائی میں انڈے کی سفیدی ملا کر لگائیں۔

۵۔ ٹماٹر کا رس اور دہی ملا کر لگائیں۔ (چکنی جلد کے لیے۔)

۶۔ تازہ خوبانی کو چھیل کر مسلیں۔ پھر اس میں روغن زیتون کے چند قطرے ملائیں۔ تھوڑا سا دودھ ڈالیں اور پیسٹ بنا کر چہرے پر لگائیں۔

۷۔ کیلا مسل کر اور تھوڑا سا شہد ڈال کر چہرے پر لگائیں۔

۸۔ انڈے کی زردی دودھ 2 چمچے شہد ایک چوتھائی چمچہ پھینٹ کر چہرے پر لگائیں۔

۹۔ شہد ایک چمچہ، ہلدی ایک چمچہ، ملا کر چہرے پر لگائیں 10 منٹ بعد دھولیں۔ چہرہ صاف ستھرا اور نکھرا نکھرا ہو جائے گا۔

۱۰۔ کھیرے کو دھو کر چھیل لیں۔ پھر اسے کدوکش کرلیں اور اسے صاف ململ کے کپڑے میں چھان لیں۔ پہلے چہرے کو بیسن سے دھوئیں پھر تولیہ کی مدد سے خشک کر کے روئی کی مدد سے کھیرے کا رس تمام چہرے پر لگالیں۔ آدھے گھنٹے کے بعد چہرے کو دھولیں۔ چہرہ خشک کر کے کافور میں عرق گلاب ملا کر چہرے پر لگائیں۔ اس کے بعد منہ پر ہلکا سا پاؤڈر لگائیں۔ یہ ماسک چکنی جلد والی خواتین کے لیے بے حد مفید ہے۔

۱۱۔ دودھ اور شہد کا محلول بنائیں اس محلول میں دس بادام پیس کر ملادیں اب یہ لیپ چہرے پر لگائیں کم از کم آدھے گھنٹے کے بعد منہ دھولیں جلد چمکدار اور چکنی ہو جائے گی۔

جھریاں چھائیاں اور کیل مہاسے دور کرنے کے لیے

۱۔ دودھ اور شہد ہم وزن لے کر اس میں دس بادام کی گریاں پیس کر ملائیں اور چہرے پر لگائیں جس سے جھریاں ختم ہو جائیں گی۔

۲۔ ایک چمچہ مولی کا رس اور ایک چمچہ مکھن ملا کر چہرے پر لگانے سے چھائیاں دور ہو جاتی ہیں۔

۳۔ کھیرے کا رس آنکھوں پر پندرہ منٹ لگانے سے آنکھوں کے گرد جھریاں ختم ہو جاتی ہیں۔

۴۔ مولی دودھ میں پکا کر لگانے سے چھائیاں دور ہو جاتی ہیں۔

۵۔ ٹماٹر کا رس اور ملتانی مٹی ملا کر چہرے پر لگانے سے کیل مہاسے اور دانے ختم ہو جاتے ہیں۔

۶۔ ہرا دھنیا پیس کر چہرے پر لگانے سے چہرے کے دانے اور کیل ختم ہو جاتے ہیں۔

۷۔ سرکے میں تین گنا پانی ملا کر لگانے سے مسام کھل جاتے ہیں۔ پھر چہرے کو اچھی طرح صاف کریں اس کے بعد چہرے پر لسی کا لیپ کر لیں مسام بند ہو جائیں گے۔

۸۔ آلو کے ٹکڑے کدوکش کر کے ململ کے کپڑے میں لپیٹ کر آنکھوں پر لگائیں۔ ہفتے میں دو بار کریں حلقے دور ہو جائیں گے۔

۹۔ انڈے کی زردی، دودھ اور شہد ملا کر پندرہ منٹ تک لگائیں۔ جلد کی خشکی دور ہو جائے گی۔

۱۰۔ انگور کا رس اور دار چینی ملا کر کالے ہونٹوں پر لگائیں۔

۱۱۔ بادام کا پاؤڈر اور لیموں کا رس ملا کر لگانے سے ہاتھ اور پاؤں کا رنگ نکھر آتا ہے۔

۱۲۔ آٹے کی بھوسی میں لسی ملا کر لگائیں گردن کا میلا پن دور ہو جائے گا۔

۱۳۔ انڈے کی زردی میں چند قطرے بادام کا تیل یا زیتون کا تیل اچھی طرح ملا کر چہرے پر لگائیں چہرے کی خشکی دور ہو جائے گی۔

۱۴۔ کسٹر آئل اور روغن زیتون ملا کر لگائیں۔ پلکیں لمبی اور گھنی ہو جائیں گی۔

ہونٹ (Lips)

اگر ہونٹ بے رنگ۔ کٹے پھٹے نظر آئیں ان پر پپڑی جمی ہوئی ہو تو اس صورت میں درج ذیل نسخے استعمال کریں۔

۱۔ سیاہ ہونٹوں کے لیے رات کو کسٹر آئل میں چند قطرے لیموں کے ملا کر ہونٹوں پر لگانے سے سیاہی ختم ہو جاتی ہے۔

۲۔ لیموں کاٹ کر ہونٹوں پر لگائیں، ہونٹوں کی رنگت نکھر آئے گی۔

۳۔ رات کو ناریل کا تیل اور لیموں کے رس کے چند قطرے ملا کر ہونٹوں پر اس کا مساج کریں۔

۴۔ تازہ سنگترے کے چھلکے کا اوپر والا حصہ کو ہونٹوں پر رگڑیں۔ ایک گھنٹے بعد نیم گرم پانی سے دھولیں۔

۵۔ دودھ کی بالائی بھی ہونٹوں کے لیے مفید ہے۔ بالائی کو ہتھیلی پر رکھ کر خوب ملیں۔ اس میں مکھن نکل آئے گا۔ اس مکھن کو ہونٹوں پر لگائیں۔

ہونٹوں کی ورزش (Exercise of Lips)

ورزش کرنے سے ہونٹ بھرے بھرے اور نمایاں رہتے ہیں ان کی کھال تنی رہتی ہے۔

دن میں کسی وقت بغیر آواز کے پانچ منٹ تک "او" "ای" کہیے۔ ایسا کرنے سے ہونٹوں کے اردگرد کی کھال پھیلے گی اور سکڑے گی اور ہونٹوں کی جلد کا تناؤ برقرار رہے گا۔ قہقہہ لگانے کے انداز میں بغیر آواز کے ہونٹوں کو کھولیں پھر ہونٹ بند کرلیں۔ پانچ منٹ تک یہی عمل دہرائیں۔

دانت (Teeth)

دانتوں کی بیماریاں معدنی نمکیات کی کمی کی وجہ سے ہوتی ہیں۔ ہمیشہ اس بات کا خیال رکھیں کہ غذا میں معدنی نمکیات ضرور شامل ہوں۔ اسی طرح کیلیشم فاسفورس اور حیاتین سی اور ڈی کو اپنی غذا کا لازمی جزو بنالیں۔

دانتوں کو صاف اور چمکدار بنانے اور انہیں مضبوط کرنے کے لیے نیم کی مسواک استعمال کریں۔ اس کے علاوہ دانتوں کی صفائی کے لیے ضروری ہے کہ انگلیوں سے مسوڑھوں کو ملیں۔ اس طرح مسوڑھوں کا بادی پن نکل جاتا ہے۔ جبکہ برش کرنے سے یہ بات نہیں ہوتی۔

رات کو سوتے وقت دانت ضرور صاف کریں۔ اس طرح میٹھی چیز کھانے کے بعد کلی ضرور کریں۔

آنکھیں (Eyes)

آنکھیں انسان کی شخصیت کی آئینہ دار ہوتی ہیں۔ چہرے میں سب سے زیادہ آنکھوں کو اہمیت حاصل ہے۔

آج کل خواتین میں آنکھوں کے میک اپ کا رجحان جس تیزی سے بڑھ رہا ہے اتنی تیزی سے بصارت کی جانب سے لاپرواہی بڑھ رہی ہے۔ آنکھوں کی صحت اور قدرتی چمک سے زیادہ آرائش پر توجہ دی جاتی ہے۔ یہ بجا ہے کہ آنکھوں کا میک اپ کو جلا بخشتا ہے مگر جب آنکھیں غیر صحت مند ہوں تو میک اپ بے کار ہے۔

آنکھوں سے متعلق چند گھریلو نسخوں اور ترکیبوں سے آنکھوں کی تکالیف دور کی جاسکتی ہیں اگر تکلیف زیادہ ہو تو فوراً ڈاکٹر سے رجوع کریں۔

آنکھوں کی بیماریاں عموماً جسم میں خوراک کے کچھ اجزا کی کمی کے باعث بھی پیدا ہو جاتی ہیں لہٰذا اپنی خوراک میں پروٹین، وٹامن، معدنیات کی مناسب مقدار شامل کیجئے۔ آنکھوں کو قدرتی چمک اور تازگی بخشنے کے لیے روئی کو کسی آئی لوشن میں بھگولیں۔ روئی کو بھگونے کے بعد اب اپنے بستر پر لیٹ کر سر کو تکیے پر سیدھا اور آرام سے ڈھیلا رکھ کر چھوڑ دیں۔ پھر آنکھیں بند کر کے روئی کے بھیگے پھائیوں کو پپوٹوں پر رکھ دیں تین منٹ تک ایسے ہی رہیں۔ تین منٹ کے بعد پھا ہے ہٹالیں۔ آنکھوں میں تراوٹ اور چمک پیدا ہو جائے گی۔ ہر رات سونے سے پہلے اور صبح اٹھ کر اپنی آنکھوں پر ٹھنڈے پانی کے چھینٹے ماریں۔ یہ بہترین ٹانک ہے۔ اگر آپ کی آنکھوں میں جلن یا کھجلی ہوتی ہو تو ان کو ایک گلاس نیم گرم پانی میں ایک چمچ بورک ایسڈ ملا کر دھولیں۔

بعض اوقات آنکھوں کے گرد نیلے حلقے پڑ جاتے ہیں تو اس کے لیے وٹامن سی کا زیادہ استعمال کریں۔ مالٹے وغیرہ کا رس صبح ناشتے سے قبل پینا چاہیے۔

آنکھ کے گرد کی جلد بہت نازک ہوتی ہے۔ اس کا بہت خیال رکھنا چاہیے اس پر سردیوں میں ہلکے ہلکے تھپک کر بادام کا تیل لگائیں۔

آنکھوں کی ورزش (Exercise of Eyes)

۱۔ بغیر پلکیں جھپکائے آنکھوں کو اوپر نیچے کریں۔ ایسا صرف تین سیکنڈ کریں اور کسی روشن جگہ پر بیٹھ کر کریں۔

۲۔ بغیر پلکیں جھپکائے آنکھوں کو دائرے کی شکل میں گھمائیں دو یا تین سیکنڈ مشق کریں۔

۳۔ دونوں آنکھوں کو ناک کی نوک پر انہماک و توجہ سے مرکوز کر دیں اور پلکیں اس دوران نہ جھپکائیں یہ مشق بھی صرف تین سیکنڈ کریں۔

خوبصورت ہاتھ پاؤں سب کی نظروں کا مرکز

چہرے کے ساتھ ساتھ ہاتھ پاؤں بھی اگر خوبصورت ہوں تو یہ ایک اضافی خصوصیت ہوگی اگر آپ کے ہاتھ پاؤں خوبصورت نہیں ہیں تو فکر مت کیجئے آپ تھوڑی سی محنت اور دیکھ بھال اور ورزشوں کے ذریعے انہیں جاذب نظر بنا سکتی ہیں۔ ہاتھوں کو گرد مٹی اور موسم کے اثرات سے محفوظ رکھیں۔ صابن اور پانی کا زیادہ استعمال بھی ہاتھوں کو نقصان پہنچاتا ہے۔

جسم کے دیگر حصوں کی بہ نسبت ہاتھوں کی جلد کے نیچے بہت کم چکنے مادے پیدا کرنے والے غدود ہوتے ہیں لہٰذا انہیں مصنوعی طریقوں سے چکنائی فراہم کرنا چاہیے تاکہ گھر کے کام کاج کرنے سے ہاتھوں کے جو قدرتی روغنیات ضائع ہو جاتے ہیں۔ ان کا ازالہ ہو سکے۔ کپڑے دھوتے وقت، برتن صاف کرتے وقت یا جھاڑ پونچھ کرتے وقت دستانے پہننے چاہیں۔

دستانوں کے استعمال سے شروع میں کوفت ہوتی ہے مگر مسلسل استعمال سے اس کی عادت پڑ جاتی ہے۔ اگر آپ دستانے نہ پہننا چاہیں تو پھر کام کرنے سے قبل ہاتھوں پر ایسی حفاظتی کریم لگائیں جس میں چکنائی کم ہو۔ اور جو اسی مقصد کے لیے بنائی گئی ہو ان کریموں میں سلیکون شامل ہوتا ہے۔ جس سے ہاتھوں کا میل اتر جاتا ہے۔

ہاتھوں کی حفاظت کے لیے نسخے

(Tips for your Dalicate Hands)

۱۔ عرق لیموں میں گلیسرین ہم وزن ملالیں۔ پھر اس میں ایک چھوٹا چمچ بورک ایسڈ ڈال کر تینوں کو یکجان کرلیں اور شیشی میں بھر کر رکھ دیں۔ ہاتھ دھونے کے بعد دن میں دو تین دفعہ استعمال کریں۔ ہاتھوں کی جلد کو نرم، چکنا اور رنگت نکھارنے کے لیے بے مثال ہے۔

۲۔ ہاتھوں کو سوتے وقت روغن بادام سے مالش کریں۔

۳۔ عرق گلاب، عرق لیموں، اور گلیسرین ہم وزن ملا کر دن میں تین چار دفعہ اس کے چند قطرے ہاتھوں پر مل لیں۔

ہاتھوں کی ورزش (Exercise of Hands)

۱۔ ایک ہاتھ کے انگوٹھے اور انگلی کی مدد سے دوسرے ہاتھ کی انگلیاں باری باری پکڑ کر کھینچیں۔ یہ عمل کئی بار کریں۔

۲۔ ایک ہاتھ کے انگوٹھے اور انگلیوں سے دوسرے ہاتھ کو کلائی سے پکڑیں اور پکڑے ہوئے ہاتھ کو پہلے سیدھی طرف پھر الٹی طرف گولائی میں چکر دیں۔ باری باری دونوں ہاتھوں پر یہ عمل کریں۔

۳۔ میز پر ایک ہاتھ پھیلا کر رکھ دیں۔ اب دوسرے ہاتھ سے ایک انگلی باری باری میز پر بجائیں۔ یہ عمل پانچ مرتبہ کریں۔

کہنیاں (Elbows)

میک اپ کرتے وقت کہنیوں کو نظر انداز نہ کریں ان کی سیاہی سارے حسن کو غارت کر دیتی ہے۔

کہنی کی سخت جلد کو نرم کرنے کے لیے نہانے سے پہلے بادام کا سفوف بنا کر اس میں تھوڑا سا لیموں کا عرق ملا دیں اس کے بعد اس سے کہنی کا مساج کریں۔ کچھ دیر تک اسی طرح لگا رہنے دیں۔ پھر نیم گرم سے دھولیں۔ کہنی کی جلد ملائم اور شگفتہ ہو جائے گی۔

۸۔ روغن بادام، انڈے کی سفیدی اور ملتانی مٹی ملا کر لگانے سے داغ دھبے دور ہو جائیں گے۔

۹۔ مسور کی دال، گائے کے دودھ میں ملا کر لگانے سے داغ دھبے ہو جاتے ہیں۔

۱۰۔ سونف، خربوزے کے بیج، جو کا آٹا، سنگترے کے چھلکے ہم وزن لے کر کوٹ لیں اور کچے دودھ کی بالائی میں ملا کر لگانے سے رنگت نکھر جاتی ہے۔

۱۱۔ بادام کا سفوف اور لیموں کا رس ملا کر لگانے سے ہاتھ اور پاؤں کا رنگ نکھر آتا ہے۔

۱۲۔ آٹے کی بھوسی میں لسی ملا کر لگائیں۔

۱۳۔ سردیوں میں اوس شبنم چہرے پر لگائیں۔

۱۴۔ گندم کا آٹا، دہی میں ملا کر لگائیں۔

۱۵۔ میدہ 3 چمچ، ہلدی 1 چمچ، دار چینی 1 چمچ۔ پانی میں گھول لیں اور لیموں کا رس ایک چمچ ملا کر لگائیں۔

۱۶۔ لیموں کا رس 2 قطرے شہد آدھا چمچہ۔ عرق گلاب چار قطرے رات سونے سے پہلے لگائیں۔

۱۷۔ چینی سرکے میں ملا کر رات کو لگا کر سو جائیں۔ صبح دھو لیں۔ داغ دھبے دور ہو جائیں گے۔

۱۸۔ دلیا 1/4 پیالی، گرم پانی 2 چمچ۔ شہد 1 چھوٹا چمچ۔ پیس لیں اور گرم پانی میں گھول کر اس میں شہد ملانے کے بعد چہرے پر ہفتے میں ایک مرتبہ لیپ کریں ہفتے میں ایک مرتبہ کریں۔ چہرہ صاف رنگت نکھر آئے گی۔

۱۹۔ زیتون کے تیل میں لیموں کا عرق ملا کر چہرے پر لگائیں۔

۲۰۔ جو کا آٹا ٹماٹر کے رس میں گھول کر لگائیں۔

۲۱۔ اگر تھکان محسوس ہونے لگے تو دودھ میں روئی کے ٹکڑے کو بھگو کر چہرے پر تھپتھپائیں۔ مرجھایا ہوا چہرہ تر و تازہ ہو جائے گا۔

۲۲۔ اگر چہرے پر باریک باریک سوراخ ہو گئے ہوں تو ٹماٹر کے چھوٹے چھوٹے ٹکڑے کاٹ کر چہرے کے مسامات پر لگائیں۔ اس سے مسامات بھی بند ہو جائیں گے۔ چہرہ تازہ اور شگفتہ بھی ہو جائے گا۔

۲۳۔ سردیوں میں چہرے کی خوبصورتی کے لیے روزانہ دو تین شہد کے چمچے ایک گلاس پانی میں ملا کر پئیں۔

گرتے بالوں کے لیے (For Dropping Hair)

۱۔ تین چمچ سرسوں کے تیل میں پانی میں ہم وزن ملا کر لگائیں۔

۲۔ چقندر کا پانی۔ خشک آملہ، مہندی کے پتے، تلوں کا تیل ان سب کو پکا کر چھان لیں اور بالوں میں وقتاً فوقتاً استعمال کریں۔

۳۔ باتھو کے ساگ کا پانی سر پر لگائیں۔

۴۔ سیکا کائی، ماش کی دال، میتھی باریک پیس کر سر پر لگائیں۔

۵۔ شہد میں دو حصے لیموں کا عرق ملا کر سر پہ لگائیں۔

۶۔ ایک پاؤ مسور کی دال میں ایک انڈہ ملا کر سائے میں خشک کر لیں۔ خشک ہو جانے پر اسے باریک پیس کر رکھ لیں اور سر دھونے کے لیے استعمال کریں۔

۷۔ اگر بال زیادہ گرتے ہوں یا بہت کم اور پتلے رہ گئے ہوں تو اس کے لیے وٹامن اے اور ڈی کا استعمال کریں۔ نیز ہفتے میں تین مرتبہ سرسوں کے تیل میں کسٹر آئل ملا کر لگائیں۔ گرم پانی سے سر کو ہرگز نہ دھوئیں بلکہ نیم گرم پانی استعمال کریں۔

چہرے کی رنگت نکھارنے کے لیے

(Some Tips For Attractiveness the Colour of Face)

۱۔ انڈے کی سفیدی اور لیموں کا رس ملا کر چہرے پر لگائیں۔

۲۔ دودھ کی بالائی اور تین بادام پیس کر رات کو لگا کر سو جائیں صبح دھولیں۔

۳۔ بکری کا کچا دودھ لے کر لیموں ملا کر چہرے پر لگائیں۔

۴۔ گلیسرین، کھیرے کا رس، عرق گلاب ایک ایک چمچ، صبح شام روئی کی مدد سے لگائیں۔

۵۔ عرق گلاب گلیسرین اور بورک ایسڈ ہاتھ منہ دھونے کے بعد لگائیں۔

۶۔ ٹماٹر کا رس اگر جلد خشک ہو تو تھوڑا سا شہد اور اگر جلد چکنی ہو تو چند بوندیں لیموں کا رس ملا کر چہرے پر لگائیں اور تھوڑی دیر بعد دھوئیں۔

۷۔ لیموں، شہد، بیسن اور دودھ آٹے کی بھوسی میں ملا کر لگائیں۔

۸۔ روغن بادام، انڈے کی سفیدی اور ملتانی مٹی ملا کر لگانے سے داغ دھبے دور ہو جائیں گے۔
۹۔ مسور کی دال، گائے کے دودھ میں ملا کر لگانے سے داغ دھبے ہو جاتے ہیں۔
۱۰۔ سونف، خربوزے کے بیج، جو کا آٹا، سنگترے کے چھلکے ہم وزن لے کر کوٹ لیں اور کچے دودھ کی بالائی میں ملا کر لگانے سے رنگت نکھر جاتی ہے۔
۱۱۔ بادام کا سفوف اور لیموں کا رس ملا کر لگانے سے ہاتھ اور پاؤں کا رنگ نکھر آتا ہے۔
۱۲۔ آٹے کی بھوسی میں لسی ملا کر لگائیں۔
۱۳۔ سردیوں میں اوس شبنم چہرے پر لگائیں۔
۱۴۔ گندم کا آٹا، دہی میں ملا کر لگائیں۔
۱۵۔ میدہ 3 چمچ، ہلدی 1 چمچ، دار چینی 1 چمچ۔ پانی میں گھول لیں اور لیموں کا رس ایک چمچ ملا کر لگائیں۔
۱۶۔ لیموں کا رس 2 قطرے شہد آدھا چمچہ۔ عرق گلاب چار قطرے رات سونے سے پہلے لگائیں۔
۱۷۔ چینی سرکے میں ملا کر رات کو لگا کر سو جائیں۔ صبح دھو لیں۔ داغ دھبے دور ہو جائیں گے۔
۱۸۔ دلیا 1/4 پیالی، گرم پانی 2 چمچ۔ شہد 1 چھوٹا چمچ۔ پیس لیں اور گرم پانی میں گھول کر اس میں شہد ملانے کے بعد چہرے پر ہفتے میں ایک مرتبہ لیپ کریں ہفتے میں ایک مرتبہ کریں۔ چہرہ صاف رنگت نکھر آئے گی۔
۱۹۔ زیتون کے تیل میں لیموں کا عرق ملا کر چہرے پر لگائیں۔
۲۰۔ جو کا آٹا ٹماٹر کے رس میں گھول کر لگائیں۔
۲۱۔ اگر تھکان محسوس ہونے لگے تو دودھ میں روئی کے ٹکڑے کو بھگو کر چہرے پر تھپتھپائیں۔ مرجھایا ہوا چہرہ تر و تازہ ہو جائے گا۔
۲۲۔ اگر چہرے پر باریک باریک سوراخ ہو گئے ہوں تو ٹماٹر کے چھوٹے چھوٹے ٹکڑے کاٹ کر چہرے کے مسامات پر لگائیں۔ اس سے مسامات بھی بند ہو جائیں گے۔ چہرہ تازہ اور شگفتہ بھی ہو جائے گا۔
۲۳۔ سردیوں میں چہرے کی خوبصورتی کے لیے روزانہ دو تین شہد کے چمچے ایک گلاس پانی میں ملا کر پئیں۔

ماسک (Mask)

۱۔ ملتانی مٹی، لیموں کا رس، انڈے کی سفیدی، اگر جلد خشک ہو تو انڈے کی سفیدی کی بجائے شہد ڈال لیں۔ 15 منٹ کے بعد چہرہ دھولیں۔

۲۔ دہی اور کھٹی لسی کا ماسک خشک اور بے رونق جلد کے لیے بہت مفید ہے۔

۳۔ ملتانی مٹی کو پیس کر باریک سفوف بنالیں۔ اس میں دودھ اور سفید گلیسرین ملا کر چہرے پر لگائیں۔

۴۔ تازہ بالائی میں انڈے کی سفیدی ملا کر لگائیں۔

۵۔ ٹماٹر کا رس اور دہی ملا کر لگائیں۔ (چکنی جلد کے لیے۔)

۶۔ تازہ خوبانی کو چھیل کر مسلیں۔ پھر اس میں روغن زیتون کے چند قطرے ملائیں۔ تھوڑا سا دودھ ڈالیں اور پیسٹ بنا کر چہرے پر لگائیں۔

۷۔ کیلا مسل کر اور تھوڑا سا شہد ڈال کر چہرے پر لگائیں۔

۸۔ انڈے کی زردی دودھ 2 چمچے شہد ایک چوتھائی چمچہ پھینٹ کر چہرے پر لگائیں۔

۹۔ شہد ایک چمچہ، ہلدی ایک چمچہ، ملا کر چہرے پر لگائیں 10 منٹ بعد دھولیں۔ چہرہ صاف ستھرا اور نکھرا نکھرا ہو جائے گا۔

۱۰۔ کھیرے کو دھو کر چھیل لیں۔ پھر اسے کدوکش کر لیں اور اسے صاف ململ کے کپڑے میں چھان لیں۔ پہلے چہرے کو بیسن سے دھوئیں پھر تولیہ کی مدد سے خشک کر کے روئی کی مدد سے کھیرے کا رس تمام چہرے پر لگالیں۔ آدھے گھنٹے کے بعد چہرے کو دھولیں۔ چہرہ خشک کر کے کافور میں عرق گلاب ملا کر چہرے پر لگائیں۔ اس کے بعد منہ پر ہلکا سا پاؤڈر لگائیں۔ یہ ماسک چکنی جلد والی خواتین کے لیے بے حد مفید ہے۔

۱۱۔ دودھ اور شہد کا محلول بنائیں اس محلول میں دس بادام پیس کر ملادیں اب یہ لیپ چہرے پر لگائیں کم از کم آدھے گھنٹے کے بعد منہ دھولیں جلد چمکدار اور چکنی ہو جائے گی۔

جھریاں چھائیاں اور کیل مہاسے دور کرنے کے لیے

۱۔ دودھ اور شہد ہم وزن لے کر اس میں دس بادام کی گریاں پیس کر ملائیں اور چہرے پر لگائیں جس سے جھریاں ختم ہو جائیں گی۔

۲۔ ایک چمچہ مولی کا رس اور ایک چمچہ مکھن ملا کر چہرے پر لگانے سے چھائیاں دور ہو جاتی ہیں۔

۳۔ کھیرے کا رس آنکھوں پر پندرہ منٹ لگانے سے آنکھوں کے گرد جھریاں ختم ہو جاتی ہیں۔

۴۔ مولی دودھ میں پکا کر لگانے سے چھائیاں دور ہو جاتی ہیں۔

۵۔ ٹماٹر کا رس اور ملتانی مٹی ملا کر چہرے پر لگانے سے کیل مہاسے اور دانے ختم ہو جاتے ہیں۔

۶۔ ہرا دھنیا پیس کر چہرے پر لگانے سے چہرے کے دانے اور کیل ختم ہو جاتے ہیں۔

۷۔ سرکے میں تین گنا پانی ملا کر لگانے سے مسام کھل جاتے ہیں۔ پھر چہرے کو اچھی طرح صاف کریں اس کے بعد چہرے پر لسی کا لیپ کر لیں مسام بند ہو جائیں گے۔

۸۔ آلو کے ٹکڑے کدوکش کر کے ململ کے کپڑے میں لپیٹ کر آنکھوں پر لگائیں۔ ہفتے میں دو بار کریں حلقے دور ہو جائیں گے۔

۹۔ انڈے کی زردی، دودھ اور شہد ملا کر پندرہ منٹ تک لگائیں۔ جلد کی خشکی دور ہو جائے گی۔

۱۰۔ انگور کا رس اور دار چینی ملا کر کالے ہونٹوں پر لگائیں۔

۱۱۔ بادام کا پاؤڈر اور لیموں کا رس ملا کر لگانے سے ہاتھ اور پاؤں کا رنگ نکھر آتا ہے۔

۱۲۔ آٹے کی بھوسی میں لسی ملا کر لگائیں گردن کا میلا پن دور ہو جائے گا۔

۱۳۔ انڈے کی زردی میں چند قطرے بادام کا تیل یا زیتون کا تیل اچھی طرح ملا کر چہرے پر لگائیں چہرے کی خشکی دور ہو جائے گی۔

۱۴۔ کسٹر آئل اور روغن زیتون ملا کر لگائیں۔ پلکیں لمبی اور گھنی ہو جائیں گی۔

ہونٹ (Lips)

اگر ہونٹ بے رنگ۔ کٹے پھٹے نظر آئیں ان پر پپڑی جمی ہوئی ہو تو اس صورت میں درج ذیل نسخے استعمال کریں۔

۱۔ سیاہ ہونٹوں کے لیے رات کو کسٹر آئل میں چند قطرے لیموں کے ملا کر ہونٹوں پر لگانے سے سیاہی ختم ہو جاتی ہے۔

۲۔ لیموں کاٹ کر ہونٹوں پر لگائیں، ہونٹوں کی رنگت نکھر آئے گی۔

۳۔ رات کو ناریل کا تیل اور لیموں کے رس کے چند قطرے ملا کر ہونٹوں پر اس کا مساج کریں۔

۴۔ تازہ سنگترے کے چھلکے کا اوپر والا حصہ کو ہونٹوں پر رگڑیں۔ ایک گھنٹے بعد نیم گرم پانی سے دھولیں۔

۵۔ دودھ کی بالائی بھی ہونٹوں کے لیے مفید ہے۔ بالائی کو ہتھیلی پر رکھ کر خوب ملیں۔ اس میں مکھن نکل آئے گا۔ اس مکھن کو ہونٹوں پر لگائیں۔

ہونٹوں کی ورزش (Exercise of Lips)

ورزش کرنے سے ہونٹ بھرے بھرے اور نمایاں رہتے ہیں ان کی کھال تنی رہتی ہے۔

دن میں کسی وقت بغیر آواز کے پانچ منٹ تک "او" "ای" کہیے۔ ایسا کرنے سے ہونٹوں کے اردگرد کی کھال پھیلے گی اور سکڑے گی اور ہونٹوں کی جلد کا تناؤ برقرار رہے گا۔ قہقہہ لگانے کے انداز میں بغیر آواز کے ہونٹوں کو کھولیں پھر ہونٹ بند کرلیں۔ پانچ منٹ تک یہی عمل دہرائیں۔

دانت (Teeth)

دانتوں کی بیماریاں معدنی نمکیات کی کمی کی وجہ سے ہوتی ہیں۔ ہمیشہ اس بات کا خیال رکھیں کہ غذا میں معدنی نمکیات ضرور شامل ہوں۔ اسی طرح کیلیشم فاسفورس اور حیاتین سی اور ڈی کو اپنی غذا کا لازمی جزو بنالیں۔

دانتوں کو صاف اور چمک دار بنانے اور انہیں مضبوط کرنے کے لیے نیم کی مسواک استعمال کریں۔ اس کے علاوہ دانتوں کی صفائی کے لیے ضروری ہے کہ انگلیوں سے مسوڑھوں کو ملیں۔ اس طرح مسوڑھوں کا بادی پن نکل جاتا ہے۔ جبکہ برش کرنے سے یہ بات نہیں ہوتی۔

رات کو سوتے وقت دانت ضرور صاف کریں۔ اس طرح میٹھی چیز کھانے کے بعد کلی ضرور کریں۔

پہلے کوئی کولڈ کریم کہنی پر اچھی طرح ملیں۔ پھر اس پر ٹیلکم پاؤڈر چھڑک کر اسے ٹشو پیپر سے رگڑ لیں۔ چند منٹوں کی توجہ سے کہنی کی رنگت نکھر آئے گی۔

انگلیوں کی ورزش (Exercise of Fingers)

۱۔ مٹھیوں کو اس طرح بند کریں کہ چاروں انگلیاں اندر کی جانب رہیں اور انگوٹھا اوپر کی طرف تیزی سے مٹھیوں کو کھولیں اور بند کریں۔ یہ عمل کئی بار کریں۔

۲۔ میز کے قریب بیٹھ کر انگلیوں کو اس طرح حرکت دیں۔ جس طرح ساز بجاتے وقت دیتے ہیں۔

ناخن (Nails)

صاف اجلے، بیضوی اور گلابی ناخن خوبصورت سمجھے جاتے ہیں بعض خواتین کے ناخن بے حد کھردرے اور سخت ہوتے ہیں اور جلد ٹوٹ جاتے ہیں۔ ان کی حفاظت کے لیے لیموں کا رس اور گلیسرین ہم وزن ملا کر ناخنوں پر ملنا چاہیئے۔ ناخنوں کا ٹوٹنا اور ان پر سفید دھبے پڑنا عموماً صحت کی خرابی کا نتیجہ ہوتا ہے۔ ایسی خواتین کو ایک چمچہ لیموں کا رس ایک پیالہ گرم پانی یا بھینس کے گرم دودھ میں ملا کر ناخنوں کو دھونا چاہیے۔ اگر تب بھی فائدہ نہ ہو تو کسی ڈاکٹر سے رجوع کرنا چاہیے۔

ناخن ٹوٹنا (Breakage of Nail)

عموماً کیلیشم کی کمی کی وجہ سے ناخن جلد ٹوٹنے لگتے ہیں۔ اس کمی کو غذا یا دواؤں سے دور کرنا چاہیے اگر ناخن نرم ہیں تو ان کو مضبوط کرنے کے لیے غذا کے ساتھ ساتھ وٹامن ''ای'' کا استعمال لازمی ہے۔

پاؤں (Foot)

چہرے کی دیکھ بھال کے ساتھ ساتھ اپنے پاؤں بھی نہ بھولیں صاف ستھرے پاؤں چہرے کے آئینہ دار ہوتے ہیں۔ اگر آپ کے پاؤں بدنما یا گندے ہیں تو آپ کی شخصیت کا تاثر خراب ہو سکتا ہے۔ لہٰذا اپنے پاؤں پر ضرور توجہ دیں۔

تھکاوٹ کی صورت میں نیم گرم پانی میں نمک ڈال کر دس منٹ تک پاؤں اس میں رکھیں۔

اس طرح سارے دن کی تھکن اتر جائے گی۔ زیادہ چلنے پھرنے یا تنگ جوتا پہننے سے پاؤں پر کالے نشان پڑ جاتے ہیں۔ ان کو دور کرنے کے لیے پاؤں کو نیم گرم پانی میں پانچ منٹ تک ڈبوئیں۔ بعد ازاں روز کے مسلسل استعمال سے کسی ہلکے کپڑے سے خشک کرلیں۔ پھر کولڈ کریم لگالیں۔ پندرہ دن میں یہ داغ دھبے ختم ہو جائیں گے۔

۱۔ اگر پاؤں کا رنگ ہے تو گلیسرین میں لیموں کا رس اور عرق گلاب ملا کر پاؤں پر لگائیں۔ اور دو تین گھنٹے کے بعد دھولیں۔ پاؤں کی رنگت نکھر آئے گی۔

۲۔ پاؤں کی رنگت نکھارنے کے لیے ایمونیا اور بلیچنگ پاؤڈر ملا کر پاؤں پر لیپ کریں۔ اور آدھے گھنٹے کے بعد دھولیں۔

۳۔ پاؤں کو روزانہ ایک بار نیم گرم پانی سے دھوئیں اور زیتون کا تیل لگا کر مالش کریں۔ اس سے پیروں کی جلد سخت اور بدنما نہیں ہوتی۔

۴۔ رات کو سوتے وقت پاؤں دھو کر کولڈ کریم کی مالش کرنے سے بھی پاؤں کی جلد ملائم رہتی ہے اور یہ بدنما نظر نہیں آتے۔

پاؤں کی حفاظت کی طرف بھی توجہ دینی چاہیے۔ نیز ہر ہفتے میں ناخنوں کو تراشنا چاہیے۔

حفظانِ صحت

وزن کم کرنے میں مدد دینے والے مفید مشورے

ا۔ کم نیند اور زیادہ چلنا پھرنا

اگر آپ چوبیس گھنٹوں میں سے کل آٹھ گھنٹے نیند کے لیے وقف کر دیں تو آپ کے دبلے رہنے اور اپنے آئیڈیل وزن کو برقرار رکھنے کا امکان بڑھ جاتا ہے۔ مصروف رہنے۔ کام کاج کرنے۔ سیر کرنے یا بھاگ دوڑ سے یا کوئی کھیل کھیلنے سے دُبلے ہونے کی کوشش میں بہت مدد ملتی ہے کیونکہ آپ جو کھاتے ہیں اسے جسم کے بینک میں جمع کرتے جاتے ہیں۔ پھر کام کاج کے ذریعے اس بینک میں سے حسب ضرورت حرارے نکال لیتے ہیں۔ اگر آپ زیادہ حرارے اپنے بینک میں جمع کرتے ہیں اور نکالتے کم ہیں تو بقایا حرارے آپ چربی اور موٹاپے کے کھاتے میں ڈال دیتے ہیں۔ اگر آپ مناسب حرارے بینک میں جمع نہ کریں گے اور اس حساب سے انہیں استعمال کریں گے تو آپ کے موٹا ہونے کا کوئی چانس نہیں۔

۲۔ آہستہ کھایئے

آہستہ آہستہ کھانے سے آپ تھوڑا کھانا کھا کر ہی سیر ہو جائیں گے۔ اپنی خوارک کو چھوٹے چھوٹے حصوں میں بانٹ کر استعمال کریں۔ آہستہ آہستہ اچھی طرح چبا کر کھائیں اور اس کے بعد نگلیں پانی اور مشروب وغیرہ بھی تیزی اور جلدی سے مت پئیں۔ اس طرح آپ کو احساس ہوگا کہ مشروب بہت زیادہ ہے۔ آپ کی تسکین تھوڑے سے ہی ہو جائے گی۔

۳۔ بغیر بھوک کے مت کھایئے

جب تک آپ کو واقعی بھوک نہ ہو۔ کسی کھانے والی چیز کے قریب مت جایئے اور نہ کچھ کھایئے۔ اس سے پہلے کہ آپ کے سامنے کھانے کی کوئی چیز ہو۔ آپ خود سے سوال کیجئے کہ واقعی

کیا آپ کو بھوک لگی ہے؟ اگر جواب نہیں میں ہو تو مت کھایئے اگر آپ اس وقت کھائیں گے جب آپ بھوک لگی ہوگی تو ان حراروں سے بچ جائیں گے جو کہ آپ کے جسم میں داخل ہو کر موٹاپے کا باعث بن سکتے ہیں۔

۴۔ اپنی پلیٹ میں کم کھانا ڈالیے

امریکہ کے ڈاکٹروں کا کہنا ہے کہ اگر آپ کھانا کھاتے وقت اپنی پلیٹ میں کم کھانا ڈالیں گے تو آپ کو اپنی بھوک کی تسکین کے لیے زیادہ کھانے کی ترغیب نہ ہوگی اور آپ کم کھانا کھائیں گے۔ اس کے برعکس یہ بات بھی تجربے سے ثابت ہوتی ہے۔ اگر آپ اپنی ضرورت سے زیادہ کھانا اپنی پلیٹ میں ڈالیں گے تو بلا ضرورت ہی وہ آپ کھا جائیں گے یہ عملی طور پر بھی ثابت ہو چکا ہے کہ پلیٹ میں کم کھانا ڈالیں گے تو آپ کھائیں گے بھی کم۔

۵۔ ہر کھانے سے پہلے

اپنا روزمرہ کا معمول اور قاعدہ بنالیں کہ کھانا کھانے سے پہلے ایک کپ چائے یا پانی خوب جی بھر کر پی لیجیے۔ آپ کا پیٹ اس طرح بھر جائے کہ جیسے آپ نے کھانا کھایا ہوا ہے۔ اور جب آپ کھانا کھانے لگیں گے تو وہ بھوک نہ ہوگی جو آپ کو زیادہ کھانے پر مجبور کر سکتی ہے۔

۶۔ نمک کم کھایئے

نمک والی چیزوں کے زیادہ استعمال سے پرہیز کریں کیونکہ نمک کے زیادہ استعمال سے جسم میں پانی رک جاتا ہے۔ چونکہ کم نمک والا کھانا آپ کے کھانے کی ترغیب کو کم کرتا ہے۔ نتیجتاً آپ کھانا کم استعمال کرتے ہیں۔

۷۔ چینی مت استعمال کیجیے

چینی کے ایک چھوٹے چمچے میں اٹھارہ حرارے ہوتے ہیں۔ آپ اگر دن بھر میں چار کپ چائے یا کافی کے استعمال کریں گے تو اس طرح آپ 72 حرارے اپنی ضرورت سے زیادہ اپنے جسم کے بینک میں داخل کریں گے۔ جو کہ چربی اور موٹاپے کا باعث بنیں گے۔ یہ مت سوچیے کہ

چینی کم استعمال کرنے سے آپ کمزور ہو جائیں گے۔ قدرتی چینی جو آپ کی توانائی کے لیے ضروری ہے۔ آپ کو دیگر تمام خوراک جو آپ دن بھر میں استعمال کرتے ہیں، اس میں آپ اپنی ضرورت سے زیادہ وصول کر لیتے ہیں۔

۸۔ سلادز یادہ استعمال کریں

ڈائٹنگ اور وزن برقرار رکھنے کے ہر دو لمحوں میں آپ زیادہ سے زیادہ سلاد استعمال کریں۔ اس سے نہ صرف آپ کی بھوک کی شدت کم ہوگی۔ بلکہ آپ کو مناسب مقدار میں حرارے بھی ملتے رہیں گے۔ انہیں خوراک کے ایک حصے کے طور پر استعمال کیجئے۔ بے وقت کھا کر بھی آپ اپنی بھوک کی ترغیب سے بچ سکتے ہیں۔ اور آپ کا وزن بھی کسی صورت نہ بڑھے گا۔

۹۔ مکھن کا استعمال

مکھن تیل گھی مت استعمال کیجئے۔ اگر آپ کو ڈائیٹ کے دوران کھانے کی اجازت ہے تو ہدایت کے مطابق استعمال کیجئے۔

۱۰۔ حراروں کی بچت کیجئے

وہ لوگ جن کا وزن بتدریج بڑھتا رہتا ہے مگر ان کو احساس نہیں ہوتا کہ ان کا وزن بڑھ رہا ہے اور جب انہیں پتہ چلتا ہے کہ ان کا وزن بڑھ رہا ہے ان کے لیے ضروری ہے کہ وہ صرف اپنی معمول کی خوراک میں تھوڑی بہت تبدیلی کر کے اپنا وزن کم کر لیں انہیں بہت زیادہ ڈائیٹ استعمال کرنے کی ضرورت نہیں۔ روزانہ استعمال کے حراروں میں سے صرف پچاس حرارے کم استعمال کریں تو بڑی آسانی سے وزن کم ہو سکتا ہے۔ بالفرض اگر آپ اپنی روزانہ کی چینی میں صرف تین چمچے کم استعمال کریں تو اس طرح آپ کا وزن سال بھر میں 2 0 5 پونڈ کم ہو جائے گا۔

۱۱۔ حد بندی کیجئے

وقت سے پہلے اس بات کا فیصلہ کیجئے کہ آپ نے کیا اور کتنا کھانا ہے۔ اگر آپ بسکٹ اور

چائے کا استعمال کر رہے ہیں۔ تو چائے کے ساتھ ایک یا دو بسکٹ پلیٹ پر رکھیں اور ساتھ ہی اپنا ارادہ مضبوط کر لیجئے کہ ہم نے بس یہی کھانا ہے۔ باقی بسکٹ بہت دور رکھ دیجئے کیونکہ سامنے رکھی چیز کو کھانے پر دل مچلتا ہے۔ اس لیے احتیاط کیجئے کہ کھانے کی بہت سی چیزیں آپ کے سامنے نہ آئیں۔ صرف اپنی ضرورت کو پیش نظر رکھیں۔

۱۲۔ حراروں کی ڈائری

یہ دیکھنے کے لیے کہ آپ نے دن بھر حراروں کی کتنی مقدار کھائی اور آپ کو اپنے جسم اور قد کی مناسبت سے کتنی ضرورت تھی آیا آپ نے اس سے زیادہ تو استعمال نہیں کیا۔ نوٹ بک پر روزانہ آپ جو کھائیں۔ اس کو لکھتے جائیں۔ جب شام کو ان کا حساب لگائیں گے تو خود بخود آپ کو احساس ہوگا۔ کہ آپ نے کتنا اور کیا کچھ استعمال کیا ہے۔ اس کے ساتھ ہی صبح اٹھ کر اپنا وزن روزانہ لکھنا نہ بھولیے۔ اس طرح آپ کو وزن کی کمی بیشی کا بھی اندازہ ہوتا رہے گا۔

۱۳۔ بغیر حراروں کی چیزیں

ان تمام اشیا کی فہرست ذہن میں رکھیں۔ جن میں یا تو حرارے بالکل نہیں ہوتے یا پھر ہوتے ہیں تو بہت کم۔ جب کبھی آپ کی بھوک اور خواہش بہت بڑھ جائے تو ایسی چیزیں استعمال کریں جن کی فہرست آپ کے پاس ہو اگر آپ کوئی ایسی ڈائیٹ استعمال کر رہے ہیں جن میں ان کی اجازت نہیں تو ہرگز استعمال نہ کریں لیکن جب وہ ڈائیٹ استعمال کر کے اپنا آئیڈیل وزن حاصل کر لیں تو پھر استعمال کرنے میں کوئی مضائقہ نہیں۔

بغیر حراروں کی چیزیں

(i) سوپ (ii) مرچیں اور تمام مصالحے

(iii) لیموں اور لیموں کا رس (iv) کھارا سوڈا (بغیر چینی کے)

(v) چائے کافی (بغیر دودھ، کریم اور چینی)

۱۴۔ کم حراروں والی سبزیاں

بہت سی عمدہ غذائیں ایسی ہیں جن کو آپ زیادہ مقدار میں استعمال بھی کریں تو کوئی حرج نہیں۔ آپ کا وزن بڑھنے نہ پائے گا لیکن اگر کسی ڈائیٹ پر ان کی ممانعت ہے تو پھر بھی استعمال نہ کریں لیکن جب آپ اپنا وزن گھٹالیں تو پھر ان چیزوں سے استفادہ کریں۔

سبزیوں میں

(i) بند گوبھی (ii) پھول گوبھی
(iii) کھیرا (iv) سلاد کے پتے
(v) سبز مرچیں (vi) چھوٹی لال مولی
(vii) پالک

ان میں حرارے بہت کم نہ ہونے کے برابر ہوتے ہیں کچھ سبزیاں ایسی ہیں جن میں ان سے کچھ زیادہ حرارے ہوتے ہیں۔

(i) چقندر (ii) گاجریں (iii) ٹماٹر (iv) شلجم

پھر ان سے زیادہ

سبزیوں میں

(i) مٹر (ii) حلوہ کدو (iii) پیاز

۱۵۔ دودھ دہی وغیرہ

بالائی کریم نکلا دودھ آپ کے وزن کو کم کرنے میں بہت مددگار ثابت ہو سکتا ہے۔ اس لیے اس بات کو ذہن میں رکھیں کہ بغیر کریم نکالے دودھ سے اس دودھ میں حراروں کی مقدار بہت کم ہوگی۔ لہٰذا یہ آپ کا وزن کم کرنے کی رفتار کو تیز تر بنانے میں معاون ثابت ہوگا۔ اگر آپ دہی یا لسی وغیرہ استعمال کرنا چاہیں تو اسی طرح کا دودھ جس میں سے کریم بالائی وغیرہ اتری ہوئی ہو استعمال کریں۔

پھلوں سے علاج

آملہ

آملہ بڑا مشہور پھل ہے۔ عام طور پر عناب سے لے کر اخروٹ کے برابر ہوتا ہے۔ بڑے آملے کو بناری آملہ کہتے ہیں۔ قدرت نے انسان کو جو نعمتیں پھلوں کی شکل میں عطا کی ہیں ان میں آملہ کی خصوصیت سے قابل ذکر ہے۔ یہ اس اعتبار سے منفرد پھل ہے کہ تمام پھلوں کے مقابلے میں وٹامن سی اس میں سب سے زیادہ ہوتی ہے۔ یہ وٹامن انسانی صحت کے لیے نہایت اہم سمجھی جاتی ہے۔ آملہ اس وٹامن کا قدرتی خزانہ ہے۔

آملے کو استعمال کرنے کا بہترین طریقہ یہ ہے کہ اسے دیگر پھلوں کی طرح کھایا جائے اور ساتھ میں حسب ذائقہ نمک بھی شامل کرلیا جائے اسے سبزی کے طور پر بھی استعمال کیا جا سکتا ہے۔ آملوں کا مربہ اور اچار بھی ڈالتے ہیں۔

آملہ بہت سی بیماریوں کا موثر علاج ہے۔ تازہ آملوں کے رس کو شہد میں ملا کر بہت سی بیماریوں میں استعمال کیا جاتا ہے اسے نہار منہ کھانا ہوتا ہے۔ اس کا متواتر استعمال جسم کو ایک نئی قوت بخشتا ہے جب تازہ پھل میسر نہ ہو تو خشک آملے کا پاؤڈر شہد کے ساتھ استعمال کیا جا سکتا ہے۔

بڑھاپے کا تدارک

آملے میں قدرت نے ایک اور خوبی بھی رکھی ہے وہ یہ کہ آملے کا متواتر استعمال نہ صرف بڑھاپے کو روکتا ہے بلکہ بدن کو صحت مند اور چاق و چوبند بھی رکھتا ہے۔ یہ انسان کو مختلف بیماریوں سے بھی محفوظ رکھتا ہے نیز دل کو طاقت دیتا ہے جسم کے مختلف غدودوں کو فعال بناتا ہے اور بالوں کو بہت سی بیماریوں سے بچاتا ہے۔

بالوں کے لیے ٹانک

آملے کو صدیوں سے بالوں کی افزائش اور انہیں کالا کرنے کے لیے استعمال کیا جا رہا ہے۔ تازہ آملوں کو چھوٹے چھوٹے ٹکڑوں میں کاٹ کر انہیں سائے میں خشک کر لیجیے۔ ان ٹکڑوں کو ناریل کے تیل میں اتنی دیر تک ابالیں کہ اس میں بالکل حل ہو جائیں ٹھنڈا ہونے پر چھان لیں یہ سیاہی مائل تیل بالوں کو سفید ہونے، بالوں کو گرنے سے روکنے اور چمکدار بنانے کے لیے خشک آملوں کو رات بھر پانی میں بھگوئے رکھیں صبح جب غسل کریں تو اس پانی سے بال دھوئیں۔

سیب

اس کا رنگ سبز، زرد اور سرخ ہوتا ہے۔ سیب کا ذائقہ شیریں ہوتا ہے۔ سیب ایک بہترین دماغی غذا ہے کیونکہ اس میں دوسرے پھلوں کی نسبت فاسفورس اور فولاد زیادہ مقدار میں پائے جاتے ہیں اور فاسفورس دماغ کی اصل غذا ہے۔

سیب ہر وقت کھایا جا سکتا ہے کسی بھی وقت کھانے سے نقصان نہیں ہوتا۔ اگر کھانا کھانے کے بعد کھایا جائے تو ہاضمے کی معاونت کرتا ہے۔ ناشتے کے طور پر کھایا جائے تو خون بڑھاتا ہے اور دل و دماغ کو فرحت دیتا ہے۔

سیب کے فوائد

۱۔ سیب کو کش کر کے چہرے پر دس منٹ لگائیے۔ اس سے جلد میں چمک اور خوبصورتی پیدا ہوتی ہے۔

۲۔ سیب چہرے کا رنگ نکھارتا ہے۔ یہ خون میں سرخ سیل پیدا کرتا ہے۔

۳۔ اگر روزانہ دو سیب کھا کر ایک پاؤ دودھ صبح نہار منہ پیا جائے تو چھ ہفتوں میں انسانی صحت قابل رشک ہو جاتی ہے۔

۔ رات کو سوتے وقت تین سیب کھانا قبض کشا اثر رکھتا ہے۔

۔ دماغی کام کرنے والوں کے لیے سیب کھانا قدرت کا بہترین تحفہ ہے۔

۶۔ سیب قدرے قابض ہوتا ہے لیکن اس کا مربہ بھوک بڑھاتا ہے۔

۷۔ چہرے کا رنگ نکھارتا ہے۔ معدہ کو طاقت دیتا ہے۔

۸۔ کمزور مریضوں کو بے حد فائدہ دیتا ہے۔

۹۔ سیب دل کو شگفتہ اور دماغ کو تروتازہ کرتا ہے اس وجہ سے پریشانی وغیرہ کی صورت میں انسانی جسم میں قوت مدافعت بڑھاتا ہے۔

۱۰۔ سیب کے چھلکوں کی چائے میں اگر لیموں اور شہد کا اضافہ کر لیا جائے تو یہ پیچش اور بخار کی کمزوریوں کو دور کرتی ہے۔

۱۱۔ سیب دانتوں کو مضبوط کرتا ہے۔ اس کے اجزاء دانتوں اور مسوڑھوں میں جذب ہو کر انہیں مضبوط بنانے میں مدد کرتے ہیں۔

۱۲۔ بچے کی پیدائش سے پہلے اگر سیب کا متواتر استعمال کیا جائے تو بچہ خوبصورت پیدا ہوتا ہے اور حاملہ عورت مختلف بیماریوں سے محفوظ بھی رہتی ہے۔

۱۳۔ اگر بچے کو سیب کی قاشیں تراش کر دی جائیں بچہ اس کو چبا کر کھائے تو اس کے دانت بآسانی نکل آتے ہیں۔

۱۴۔ سیب کو خوب چبا چبا کر کھانا چاہیے تاکہ اس کے مفید اجزاء دانتوں اور مسوڑھوں کو مضبوط کریں۔

۱۵۔ سیب کے مسلسل استعمال سے بدن میں پھرتی اور جسم میں چستی آ جاتی ہے۔

انگور

انگور کا رنگ سبزی مائل زرد اور سیاہ ہوتا ہے۔ کچا انگور ترش ہوتا ہے جبکہ پکا ہوا شیریں ہوتا ہے۔

انگور کے فائدے

۱۔ انگور میں کاربوہائیڈریٹس، پروٹین، وٹامن اے، وٹامن سی، کیلشیم اور آئرن پائے جاتے ہیں جو انسانی صحت کے لیے بہت مفید ہوتے ہیں۔

۲۔ انگور دل، جگر، دماغ اور گردوں کو طاقت دیتا ہے۔

۳۔ چہرے کا رنگ نکھارتا ہے۔
۴۔ کھانسی کو ختم کرنے کے لیے انگور کے رس میں شہد ملا کر چاٹنا مفید ہوتا ہے۔
۵۔ عورتوں کے دوران حمل میں انگور کا رس پینے سے حاملہ عورت غشی، چکر، اپھارہ اور درد سے محفوظ رہتی ہے اور بچہ بھی صحت مند اور توانا پیدا ہوتا ہے۔
۶۔ لیکوریا کی صورت میں خواتین کو چاہیے کہ وہ انگور کے جوس میں ایک چمچ شہد ملا کر پئیں تو یقیناً مرض دور ہو جائے گا۔ یہ خوراک دس دن کے لیے ہے۔
۷۔ بندش حیض میں انگور کے جوس میں ایک چمچ شہد اور دو عدد چھوہارے پیس کر استعمال کرنا بے حد مفید ہوتا ہے۔
۸۔ معدے کی تیزابیت انگور کے استعمال سے دور ہو جاتی ہے بشرطیکہ انگور میٹھا ہو۔
۹۔ انگور کے رس میں شہد اور آم کا گودا تینوں ہم وزن ملا کر روزانہ کھائے جائیں تو نہ صرف چہرے کا رنگ نکھرتا ہے بلکہ آنکھوں کے گرد حلقے بھی غائب ہو جاتے ہیں۔
۱۰۔ انگور دوا بھی ہے اور غذا بھی ہے۔ اس لیے اس کو کھانے میں مکمل احتیاط کی جائے۔ ترش انگور سے پرہیز کیا جائے اور تازہ اور اچھے انگور کھائے جائیں تو یقیناً صحت اچھی رہے گی۔

انار

انار کا رنگ سرخ و سبز ہوتا ہے جبکہ اس کے دانوں کا رنگ سفید اور سرخ ہوتا ہے۔ اس کا مزاج سرد تر ہے۔

انار کے فوائد

۱۔ انار پیاس کو تسکین دیتا ہے۔
۲۔ حضور صلی اللہ علیہ وسلم کو انار بہت پسند تھا۔ آپ صلی اللہ علیہ وسلم نے فرمایا کہ انار بیدانہ، بہی، سیب، سفید انگور اور حرما تازہ جنت کے میوے ہیں اور انار کے متعلق مزید فرمایا کہ ''انار سب میووں میں بہتر ہوتا ہے اور خوراک ہضم کرنے میں مدد دیتا ہے۔
۳۔ فرمان نبی صلی اللہ علیہ وسلم ہے کہ ایک پھل میں صرف ایک دانہ روحانی خصوصیات کا حامل

ہوتا ہے کیونکہ اس میں جنت کا پانی ہوتا ہے۔ اس کے علاوہ فرمایا کہ جو شخص ایک انار سالم کھائے تو چودہ دن تک شیطان اس کے دل کی روشنی سے دور رہتا ہے۔ اسی طرح تین انار بھی دانہ بیک وقت کھانے سے شیطان اس کے دل کی روشنی سے ایک سال تک دور رہتا ہے۔ اس طرح بندہ گناہوں سے پاک بھی رہتا ہے۔

۴۔ انار کے اندر وٹامن سی، فاسفورس، سوڈیم، کیلشیم اور سلفر کی خاصی مقدار پائی جاتی ہے جو انسانی صحت کے لیے ضروری عنصر ہیں۔

۵۔ انار کا قرآن پاک کی تین سورتوں میں ذکر آیا ہے۔ سورۃ الانعام آیت نمبر ۱۰۰ اور آیت نمبر ۱۴۲ اور سورہ الرحمٰن آیت نمبر ۶۹۔۶۸ اور انسانوں کو تینوں بار ہی نصیحتیں کی گئی ہیں۔

انناس

اس کا رنگ باہر سے سرخ اور اندر سے زرد ہوتا ہے۔ اس کا ذائقہ شیریں ترشی مائل ہوتا ہے۔ اس کا مزاج سرد وتر ہے۔

انناس کے فوائد

۱۔ انناس میں وٹامن سی وافر مقدار میں پائے جاتے ہیں۔ اس کے علاوہ اس میں کاربوہائیڈریٹس، وٹامن اے کیلشیم اور پروٹین بھی پائے جاتے ہیں۔ اس کی غذائی طاقت اٹھاون کیلوری فی سو گرام ہے۔

۲۔ انناس کھانے سے دانت مضبوط ہوتے ہیں۔

۳۔ گلے کے امراض میں انناس کو شربت توت سیاہ کے ساتھ استعمال کرنا مفید ہے۔

۴۔ یہ گھبراہٹ دور کرتا ہے اور جسم کو موٹا کرتا ہے۔

۵۔ انناس دل، دماغ، جگر، معدہ کو طاقت دیتا ہے اور جلد کو تر وتازہ رکھتا ہے۔

۶۔ انناس بالوں کو گھنا لمبا اور چمکدار بھی بناتا ہے۔

کھجور

اس کا رنگ سیاہ سرخی مائل یا سرخ سیاہی مائل ہوتا ہے۔ اس کا ذائقہ شیریں اور مزاج گرم و تر ہوتا ہے۔ اس کی مقدار خوراک ایک چھٹانک سے ایک پاؤ تک ہے۔

کھجور کے فوائد

۱۔ کھجور خون پیدا کرتی ہے۔ بدن کو فربہ کرتی ہے۔

۲۔ جب رسول صلی اللہ علیہ وسلم نے مکہ سے مدینہ ہجرت فرمائی تو اہل مدینہ نے کھجور کے پتے ہلا ہلا کر استقبال کیا۔

۳۔ بخاری شریف کی ایک حدیث کے مطابق رسول پاک صلی اللہ علیہ وسلم نے صبح کو کھجوریں کھانے کی تلقین فرمائی۔

۴۔ رسول پاک صلی اللہ علیہ وسلم نے بیماری کے بعد کچھ دنوں تک کھجور کھانے سے منع فرمایا ہے۔

۵۔ بعض مفسرین نے سورۃ مریم کی تفسیر بیان کرتے ہوئے کھجور کو حاملہ عورتوں کے لیے مفید بتایا ہے۔

۶۔ کھجور اچھی صحت کے لیے بہترین ٹانک ہے۔

۷۔ توریت اور انجیل میں کھجور کا ذکر ۴۸ مقامات پر آیا ہے۔ اس طرح کھجور کی اہمیت اور بھی واضح ہو جاتی ہے۔

۸۔ حضور صلی اللہ علیہ وسلم کھجور کے ساتھ تربوز بھی کھا لیتے تھے۔

۹۔ کھجور کو حضور صلی اللہ علیہ وسلم نے روٹی کے ساتھ بھی کھایا۔

۱۰۔ حضرت محمد صلی اللہ علیہ وسلم نے فرمایا کہ جس گھر میں کھجور ہو گی اس گھر والے کبھی بھوکے نہیں رہیں گے۔

۱۱۔ کھجور سے روزہ افطار کرنا سنت ہے کیونکہ دن بھر کے فاقے کے بعد توانائی کم ہو جاتی ہے اس لیے ایسی چیز افطاری کے لیے ضروری ہوتی ہے جو جلد ہضم ہو اور طاقت دے۔ یہ خوبیاں کھجور میں موجود ہیں۔

۱۲۔ کھجور کے ساتھ کھیرا کھانے سے جسم توانا اور خوبصورت ہو جاتا ہے۔

۱۳۔ حضور صلی اللہ علیہ وسلم نے فرمایا کہ میرے نزدیک عورتوں کے لیے حیض کی کثرت کے لیے کھجور سے بہتر پھل اور مریض کے لیے شہد سے بہتر کوئی دوائی نہیں۔

۱۴۔ کھجور کو دھو کر دودھ میں ابال کر دینا زچگی کے بعد کمزوری اور بیماری کے بعد کی کمزوری کو دور کرتا ہے۔

۱۵۔ حضور اکرم صلی اللہ علیہ وسلم نے فرمایا درخت پر پکی ہوئی کھجور سب سے بہترین ہوتی ہے۔

۱۶۔ اگر کھجور کو نہار منہ کھایا جائے تو یہ پیٹ کے کیڑے مار دیتی ہے۔

مالٹا

مالٹا مزاج کے لحاظ سے سرد تر ہے۔ اس کا رنگ پختہ حالت میں سرخی مائل زرد ہوتا ہے۔ اس کا ذائقہ قدرے شیریں اور ترش ہوتا ہے۔ اس کی مقدار خوراک دو سے چھ دانہ ہے۔

مالٹا کے فوائد

۱۔ خون پیدا کرتا ہے۔

۲۔ یہ ہاضم ہوتا ہے مگر اسے کھاتے وقت کالی مرچ اور نمک کا اضافہ کرنے سے اس کا ذائقہ زیادہ مزیدار ہو جاتا ہے۔

۳۔ اس میں وٹامن سی کی وافر مقدار پائی جاتی ہے۔

۴۔ نزلہ، زکام اور کھانسی میں مالٹے کا استعمال نقصان دیتا ہے۔

۵۔ خون کی حرارت کو کم کرتا ہے۔

۶۔ اس کا چھلکا چہرے کی رنگت نکھارنے میں مفید ہوتا ہے۔ اس کا طریقہ یہ ہے کہ مالٹے کے چھلکے کے اندرونی سفید حصے کو صاف کریں اور رگڑ لیں اور سرسوں کا تیل ملا کر رات کے وقت چہرے پر لیپ کر کے سو جائیں۔ صبح سویرے اٹھ کر کسی اچھے صابن سے منہ دھو لیں۔ صرف چند دن کے استعمال سے چہرے کے تمام داغ دھبے اور چھائیاں دور ہو جائیں گی۔

۷۔ مالٹے کے چھلکے کے صرف زردی والے حصے کو ہی اگر رات سونے سے قبل چہرے پر مل لیا جائے اور یہ عمل کوئی پانچ منٹ تک جاری رہے تو فائدہ چند ہی روز کے استعمال سے ہو جاتا ہے۔

ناریل

ناریل کا ذائقہ شیریں فرحت بخش ہوتا ہے۔ اس کا رنگ باہر سے سرخ اور اندر سے سفید ہوتا ہے۔

ناریل کے فوائد

۱۔ ناریل صاف خون پیدا کرتا ہے۔

۲۔ ناریل کا تیل سر پر لگانے سے بال ملائم ہوتے ہیں اور بڑھتے بھی ہیں۔

۳۔ ناریل کا تیل اگر روزانہ پلکوں پر لگایا جائے تو وہ بہت ملائم ہو جاتی ہیں۔

۴۔ کچا ناریل بھوک لگاتا ہے اور فوائد کے اعتبار سے زیادہ مفید ہوتا ہے۔

۵۔ چاول کھانے کے بعد تھوڑا سا ناریل کھا لینے سے چاول فوراً ہضم ہو جاتے ہیں۔

۶۔ گرتے ہوئے بالوں کی صورت میں کھوپرے یعنی ناریل کا تیل سر پر لگانا خاص طور پر رات کے وقت بہت ہی فائدہ مند ہے۔

سبزیوں سے علاج

لیموں

اس کا رنگ زرد اور کچے لیموں کا رنگ سبز ہوتا ہے۔ اس کا ذائقہ ترش ہوتا ہے۔ اس میں سڑک ایسڈ پایا جاتا ہے اس کی کئی اقسام ہیں۔ سب سے اعلیٰ قسم کاغذی لیموں کی ہے جس کا چھلکا کاغذ کی طرح پتلا ہوتا ہے۔ لیموں کے بے شمار فوائد ہیں۔

لیموں کے فوائد

۱۔ وٹامن بی اور سی اور نمکیات کا بہترین ماخذ ہے۔ اس میں وٹامن اے معمولی مقدار میں پایا جاتا ہے۔

۲۔ اس کا گودا اور رس دونوں مفید ہوتے ہیں۔

۳۔ بھوک لگاتا ہے اور پیاس کو تسکین دیتا ہے۔

۴۔ لیموں کو کاٹ کر اگر چہرے پر لگایا جائے تو چھائیاں اور کیل مہاسے ٹھیک ہو جاتے ہیں۔

۵۔ چاولوں کو ابالتے وقت اگر ایک چمچہ لیموں کا رس اس میں نچوڑ دیا جائے تو چاول خوش رنگ اور خوشبودار بنتے ہیں۔

۶۔ وسٹ اشیاء پر اگر لیموں نچوڑ کر کھایا جائے تو کھانے کا ذائقہ اچھا ہو جاتا ہے اور کھانا بھی جلدی ہضم ہو جاتا ہے۔

۷۔ مچھلی کی بو دور کرنے کے لیے اس پر لیموں مل کر رکھنا چاہیے اس سے مچھلی خوش ذائقہ تیار ہوتی ہے۔

۸۔ لیموں کے چھلکوں سے دانت صاف کرنے سے دانت درد کی شکایت نہیں ہوتی۔

۹۔ وزن کم کرنے کے لیے لیموں کا رس دو چمچ، شہد دو چمچ ایک گلاس پانی میں ملا کر صبح نہار منہ

پینا بہت مفید ہے۔ دو ہفتے کے مسلسل استعمال سے وزن میں خاصی تبدیلی آ جاتی ہے۔ اگر سردی کا موسم ہو تو نیم گرم پانی میں شہد اور لیموں حل کر کے پیئیں۔

۱۰۔ سر دھونے کے بعد اگر لیموں کا رس ملا پانی دوبارہ بالوں میں لگایا جائے اور بالوں کو تولیے سے خشک کر لیا جائے اس سے بالوں میں چمک آ جاتی ہے۔

۱۱۔ سلاد والی سبزیاں مثلاً پودینہ وغیرہ اگر مرجھا جائیں تو لیموں کا رس ملا پانی ان پر چھڑکنے سے دوبارہ تازہ ہو جاتی ہیں۔

۱۲۔ لیموں کا رس بیرونی طور پر جلد کو نرم اور حسین بناتا ہے۔

۱۳۔ لیموں کا رس بیسن میں ملا کر چہرے پر لگانے سے داغ دھبے دور ہو جاتے ہیں۔

۱۴۔ لیموں میں فاسفورس، فولاد، پوٹاشیم اور کیلشیم کی وافر مقدار ہوتی ہے جو انسانی صحت کے لیے ضروری ہے۔

گاجر

گاجر ایک ایسی سبزی ہے جو پھلوں میں بھی شمار ہوتی ہے۔ گاجر کچی کھانے اور اچار بنانے میں عام استعمال ہوتی ہے اور اس کا جوس بھی نکال کر پیا جاتا ہے۔

اس کے اجزاء میں نشاستہ، فولاد، پروٹین، گلوکوز اور وٹامن اے، بی، ایچ اور ای شامل ہیں۔

اس کا مزاج گرم تر ہوتا ہے۔

گاجر کے فوائد

۱۔ گاجر کا حلوہ جسم کو طاقت دیتا ہے۔ دل کے امراض میں مفید ہے۔ روزانہ گاجر کے جوس کا ایک گلاس پینے سے دل کا عارضہ نہیں ہوتا۔

۲۔ گاجر میں تمام سبزیوں سے زیادہ غذائیں ہوتی ہے۔

۳۔ کچی گاجر کھانے سے بینائی تیز ہوتی ہے۔

۴۔ گاجر غریب کا سیب ہے۔

۵۔ گاجر کے جوس کا ایک گلاس ہمراہ چند بادام ہر صبح پیا جائے تو بے حد طاقت دیتا ہے۔ اگر سردی زیادہ ہو تو تھوڑا گرم کر کے پیا جائے۔

۶۔ گاجر کا حلوہ دماغی، جسمانی طاقت کے لیے بے حد مفید ہوتا ہے۔

۷۔ گاجر چہرے کا رنگ نکھارتی ہے اور حسن پیدا کرتی ہے۔

۸۔ گاجر کا مربہ بے حد فرحت بخش اور مقوی ہوتا ہے۔

ٹماٹر

یہ ایک مشہور سبزی ہے جو دنیا کے ہر ملک میں پائی جاتی ہے آسے پکا کر اور بغیر پکائے بکثرت کھایا جاتا ہے۔ یہ جتنا زیادہ سرخ ہوگا اتنا ہی پختہ ہوگا۔ اس میں وٹامن اے بی اور ج کثیر مقدار میں موجود ہوتے ہیں۔ اسے دنیا بھر میں کچے سلاد کے طور پر کھایا جاتا ہے۔ اس کے اجزاء میں فولاد شامل ہے۔

ٹماٹر کے فوائد

۱۔ یہ بھوک لگاتا ہے اور کھانے کو ہضم کرتا ہے۔

۲۔ ٹماٹر خون کو صاف کرتا ہے۔ جسم کی خشکی کو دور کرتا ہے۔

۳۔ وہم اور وحشت کو ختم کرتا ہے۔

۴۔ دانتوں کو مضبوط بنانے اور بیماریوں سے محفوظ رکھنے کے لیے ٹماٹر کا استعمال بہت مفید ہے۔

۵۔ ہمیشہ صحت مند رہنے کے لیے ضروری ہے کہ دوپہر کے کھانے کے ساتھ مولی، چقندر، سلاد اور ٹماٹر کا استعمال ضرور کیا جائے۔

۶۔ مریض اور کمزور افراد کو ٹماٹر کا استعمال بے حد مفید ہے۔

۷۔ ٹماٹر کا رس چہرے پر لگانے سے شگفتگی آجاتی ہے۔

پالک

پالک مشہور سبزی ہے۔ اس کے پتوں کا ساگ بنا کر کھایا جاتا ہے۔ پالک کا مزاج سرد تر ہے۔

پالک کے فوائد

جن لوگوں کے جسم میں خون کی کمی ہو اس کے استعمال سے انہیں کشتہ فولاد جتنا فائدہ ہوتا ہے۔

۲۔ دائمی قبض والوں کے لیے اس کا باقاعدہ استعمال قبض کو دور کر دیتا ہے۔

۳۔ تمام سبزیوں سے زیادہ زود ہضم ہے اور معدہ کی جلن دور کرتی ہے۔

۴۔ جسم میں حیاتین کی مقدار کو بڑھانے کے لیے پالک اور مولی کے پتے بطور سلاد نمک لگا کر کھانے چاہئیں۔

۵۔ پالک میں فولاد اور کیلشیم کی مقدار بہت زیادہ ہوتی ہے۔ فولاد خون بڑھاتا ہے اور جگر کو تقویت دیتا ہے۔ کیلشیم ہڈیوں کی ساخت کو مضبوط، سخت اور پائیدار بناتا ہے۔ اس لیے خون کی کمی میں پالک کی سبزی بہترین غذا اور ۱۰۰: ہے۔ زود ہضم ہونے کی وجہ سے مریضوں کو اس کے کھانے میں فائدہ ہوتا ہے۔

کدو (گھیا)

کدو ان سبزیوں میں سے ایک ہے جنہیں حضور صلی اللہ علیہ وسلم نے پسند فرمایا اس کی دو قسمیں ہوتی ہیں۔ گول اور لمبے۔ بہر حال بہتر کدو وہ ہے جو تازہ، نازک اور شیریں ہو اور جس میں ریشے نہ ہوں۔ ایسا کدو کھانے میں بڑا لذیذ ہوتا ہے۔ اسے سادہ یا گوشت میں ملا کر کھایا جاتا ہے۔

اس کے اجزاء میں وٹامن اے، بی، سی ہوتے ہیں۔ اس کا مزاج سرد تر ہے۔ بعض لوگ کدو میں دال ملا کر پکاتے ہیں۔ اس کے حسب ذیل فوائد ہیں۔

کدو (گھیا) کے فوائد

۱۔ سب سے پہلی بات تو یہ کہ جس سبزی کو حضور صلی اللہ علیہ وسلم ہادی دو جہاں نے پسند فرمایا ہو تو ایسی سبزی کا کھانا سنت ہے اور یقیناً اس میں شفا ہے۔ فرمان رسول صلی اللہ علیہ وسلم ہے کہ السر کی بیماری میں کدو کھانا مفید ہے لیکن مصالحے زیادہ نہ ہوں۔

۲۔ بلڈ پریشر اور خون کی گرمی کو دور کرتا ہے۔

۳۔ دل و دماغ کو قوت و فرحت دیتا ہے۔

۴۔ کدو کے بیج کا تیل نکالا جاتا ہے۔ جو سر کے بالوں کو بڑھاتا ہے اور بالوں کو طاقتور بناتا ہے۔

۵۔ کدو کھانے سے جسم میں قوت مدافعت پیدا ہوتی ہے۔

اپنی شخصیت کی تعمیر کیجیے!

(ظاہری، باطنی خوبیوں کے ساتھ)

حسن و خوبصورتی کا راز کیا ہے؟

خوبصورتی حسن کے عناصر میں اعتدال کا نام ہے
خوبصورتی کی اہمیت کا اندازہ اسی حقیقت سے لگایا جا سکتا ہے کہ یہ لفظ بجائے خود ہر انسان کی بہت خوبصورت معلوم ہوتا ہے۔ دراصل خوبصورتی انسان کی فطری کمزوریوں میں شامل ہے اور شاید اسی لیے فطری طور پر ہر انسان خوبصورت اور پُرکشش بننے کا آرزومند رہتا ہے۔
سادگی و سچائی، اخلاص، اخلاق و ایثار، شرافت و دیانت، صدق عمل، فرض شناسی، انسان دوستی جیسے اوصاف جس کسی شخص میں موجود ہوں گے تو وہ یقیناً اپنی ظاہری یعنی رنگ روپ اور مصنوعی زیب و زینت سے پیدا کردہ خوبصورتی کی طرف زیادہ توجہ نہیں دیتا۔
بہرحال ان تمام حقائق کے باوجود ایک بات طے شدہ ہے کہ اپنے آپ کو جاذب نظر اور پُرکشش بنانے کی خواہش ایسی بھی نہیں کہ انسان اس سے بے نیاز رہ سکے۔ کسی نہ کسی حد تک اور کسی نہ کسی صورت میں آدمی اپنی ذاتی اور شخصی کشش و خوبصورتی کو تھوڑی بہت اہمیت ضرور دیتا ہے۔
یہ بات بلاخوف تردید کہی جا سکتی ہے کہ انسان جیسا بھی ہو وہ اپنے وسائل میں رہ کر خود کو خوبصورت جاذب نظر اور پرکشش بنا سکتا ہے۔

مشرقی و مغربی حسن

فرق، موازنہ اور اسباب فرق

مغربی تہذیب کے رنگ ڈھنگ اختیار کرنا اور مغربی ممالک کی عورتوں کی طرح فیشن ایبل اور خوبصورت دکھائی دینے کا رجحان مشرقی ممالک میں بھی پایا جاتا ہے۔

ہمارے ہاں کا وہ طبقہ جو اپنے رہن سہن، معاشرتی ماحول، تعلیمی واقتصادی معیار اور جدیدیت پرستی کے اعتبار سے ماڈرن، الٹراماڈرن اور ترقی پسند کہلاتا ہے۔ اس میں اس رجحان کے مناظر دیکھے جاسکتے ہیں۔

کھانے پینے کے معاملے میں انگریز عورتیں بے حد محتاط ہیں وہ کھانا ہمیشہ وقت پر کھاتی ہیں۔ کتنی ہی قیمتی سے قیمتی غذائی نعمت سامنے ہو۔ وہ اپنے معمول اور اپنی طلب سے زیادہ اور اپنی پسند کے خلاف کسی شے کو کھانا پسند نہیں کرتیں۔ بھوک سے زیادہ کھانے کا ان کے ہاں تصور تک نہیں پایا جاتا پھر سب سے بڑی بات یہ ہے کہ دن کا کھانا بظاہر کتنا ہی پرتکلف دکھائی دے۔ اپنی نوعیت کے اعتبار سے وہ ہلکا، زود ہضم اور طاقت بخش ہوگا۔ سبزی ترکاری اور تازہ پھل کھانا ان کے ہاں غذائی معمولات کا سب سے اہم جزو ہے۔

جبکہ اس کے برعکس ہمارے ہاں کی عورتیں کھانے پینے کے معاملے میں بڑی غیر محتاط اور لاپرواہ ہوتی ہیں۔ سادہ کھانا انہیں بیماری اور پرہیز تک کے دنوں میں بھی نہیں بھاتا۔ بغیر مرچ کے سیدھی سادی ہلکی غذائیں اگر کھانی بھی پڑیں تو منہ بن جاتا ہے۔ کھٹی میٹھی، چٹپٹی مصالحہ دار اور مرغن غذائیں انہیں بہت زیادہ بھاتی ہیں پھر وہ اکثر اوقات اپنی بھوک سے بھی زیادہ کھا لیتی ہیں اور تیز مرچ مصالحے کی آمیزش کے بغیر انہیں سالن کا مزا ہی نہیں آتا۔

ہر انگریز عورت کوئی نہ کوئی جسمانی ورزش ضرور کرتی ہے۔ وہ ٹینس کھیلے گی یا دو چار میل پیدل گھوم آئے گی۔

عالمی مقابلہ حسن میں سات حسین ترین عورتوں کا انتخاب عمل میں آیا تو ان میں سے ایک لڑکی مس ہیلن ڈاکن نامی بھی تھی ان سے پوچھا گیا کہ آپ خوبصورت بننے کے لیے کیا کرتی ہیں؟

ان کا جواب تھا کہ میں خوبصورتی کی دلدادہ ہوں۔ میرے خیال میں صاف ہوا اور آکسیجن خوبصورتی حاصل کرنے کے لیے سب سے ضروری ہے کیونکہ ان کے بغیر انسانی جلد کی قدرتی خوبصورتی ماند پڑ جاتی ہے اور جلد تازہ ہوا اور غسل کے بغیر میلی، پھٹی پھٹی سی اور موٹی پڑ جاتی ہے۔ اس کمی کو دور کرنے کے لیے ہمیں کافی صاف ہوا کی ضرورت ہوتی ہے۔

خوبصورتی حاصل کرنے کے لیے دوسرا قدرتی اور آسان طریقہ گہری اور پرسکون نیند ہے۔ اس کے بغیر سر بھاری ہو جاتا ہے۔ آنکھیں بوجھل رہتی ہیں۔ چہرے پر جھریاں نظر آنے لگتی ہیں اور دماغ کام کرنے سے جواب دے دیتا ہے۔ کوئی بھی تھکا ہوا شخص خوبصورت دکھائی دینے کی امید نہیں کرسکتا۔ نیند نہ آنے سے یا نیند نہ لینے سے انسان کی شخصیت ماند پڑ جاتی ہے۔ مناسب آرام کرنے سے آپ کی شخصیت گلاب کے پھول کی طرح شگفتہ اور پرکشش ہو جائے گی۔

تیسرا طریقہ غسل ہے میں سمجھتی ہوں ہم لوگ کافی نہیں نہاتے۔ میں دن بھر میں تین چار بار گرم یا ٹھنڈے پانی سے غسل کرتی ہو۔ گرم پانی کے غسل سے تھکاوٹ دور ہو جاتی ہے اور ٹھنڈے پانی کے غسل سے جسم کو طاقت حاصل ہوتی ہے۔ غسل انسان کی جلد کی صفائی، خوبصورتی اور ملائمت و شگفتگی کے لیے بے حد ضروری ہے۔

جو عورتیں خوبصورت بننا چاہتی ہیں انہیں اپنی غذا پر خصوصی توجہ دینی چاہیے کیونکہ یہ بھی اچھی صحت اور قابل رشک تندرستی کے حصول کے لیے بے حد ضروری ہے۔ کھانا ہمیشہ سادہ، ہلکا اور زود ہضم ہونا چاہیے۔

آپ کو پانی بھی کافی مقدار میں (یعنی تھوڑی تھوڑی مقدار دن میں کئی بار) پینا چاہیے۔ پانی آپ کے جسم کو صاف اور زندہ رکھتا ہے۔ یہ ممکن نہیں ہے کہ آپ اپنے جسم میں زہر داخل کریں اور خواہش رکھیں خوبصورت بننے کی۔ یاد رکھیے کہ قبض کی بیماری انسانی خوبصورتی کی سب سے بڑی دشمن ہے۔

ایک اور مغربی خاتون ویب ڈائنل انتہائی پرکشش، جاذب نظر اور مسحور کن حسن و شباب کی پیکر تھی۔ اس کا جسم نہایت خوبصورت اور چمکیلا اور اس کا رنگ و روپ کے پھول کی طرح خوش نما تھا۔

جب اس سے اس کی خوبصورتی کا راز پوچھا گیا تو اس نے مسکراتے ہوئے کہا میں پھل اور ہری ساگ سبزی بہت کھاتی ہوں اگر کوئی مجھ سے پوچھے کہ خوبصورتی حاصل کرنے کے لیے کس

طرح کا کھانا کھایا جائے؟ تو میرا جواب ہوگا کہ:

۱۔ پھل پھول اور ساگ سبزی خوب کھاؤ۔

۲۔ گوشت انتہائی کم۔

۳۔ کھٹائی، مصالحے اور میٹھا بہت ہی کم کھاؤ۔

۴۔ ٹھیک وقت پر سادہ اور صحت بخش کھانا کھاؤ۔

۵۔ روز کسی نہ کسی طرح کی ورزش ضرور کرو۔

۶۔ صبح سویرے خالی پیٹ ایک گلاس نیم گرم پانی میں لیموں نچوڑ کر پیا کرو۔

۷۔ پرسکون نیند کو زندگی کا معمول بناؤ۔

۸۔ خوبصورت رہنے کے لیے ہمیشہ خوش رہو اور دوسروں کو خوش رکھو۔

حسن پر خیالات کا اثر

ہر عورت اور مرد کو معلوم ہونا چاہیے کہ سب سے پائیدار حسن درحقیقت انسان کے اندر سے پیدا ہوتا ہے۔ دلکشی اور پیارے خیالات چہرے پر خوشنما خطوط پیدا کر دیتے ہیں۔ انسانوں سے گہری اور ہمدردانہ دلچسپی، ہر اچھی اور دل پسند چیز کی قدر دانی ان کے عیوب وخطا پر کھلی معافی یہ وہ جذبات نوری ہیں جو دل میں وسعت پیدا کر دیتے ہیں اور انسانی زندگی کو حقیر فکروں سے آگے دیکھنے کے قابل بنا دیتے ہیں۔

ایمان، محبت اور رحم دلی حسن سازی کے ارکان ثلاثہ ہیں۔ یہ انسانی حسن کی تکمیل کرتے ہیں۔ یہ چیزیں ایک حسین چہرے کو بے پناہ جاذب نظر بنا دیتی ہیں۔ یہی چیز نورانی یا روحانی ہے۔ اگر آپ نے کسی چہرہ پر روحانی حسن کے تاثرات دیکھے ہوں تو آپ دیوانہ وار اس کے سامنے جھک جائیں گے۔

سیرت کا حسن، صورت کے حسن کو دوبالا بنا دیتا ہے ورنہ سیرت کے حسن کے بغیر جو حسن ہو، وہ اپنے اندر کوئی کشش نہیں رکھتا۔

ہم بیمار کیوں ہوتے ہیں؟

یہ ایک حقیقت ہے کہ انسان کی صحت میں عام طور پر جب بھی خرابی پیدا ہوتی ہے اور معدے میں خرابی پیدا ہونے کی وجہ غذا کی بے اعتدالی، زیادہ کھانا اور دیر سے ہضم ہونے والی ثقیل غذاؤں کا استعمال ہے۔ ڈاکٹروں اور حکیموں کا تسلیم شدہ نسخہ ہے کہ آدمی کم کھانے سے بیمار نہیں ہوتا بلکہ ہمیشہ کھانے میں زیادتی اور بے اعتدالی اس کی صحت کی خرابی کا باعث ہوتی ہے جس طرح انسان زیادہ محنت سے تھک جاتا ہے اسی طرح اگر معدے پر بھی زیادہ بوجھ ڈال دیا جائے تو وہ بھی تھک کر اپنا قدرتی فعل چھوڑ دیتا ہے اور اس کی وجہ سے معدے میں فتور پیدا ہو کر اور نظام ہضم خراب ہو کر مختلف قسم کی بیماریوں کا باعث بن جاتا ہے۔

جو غذائیں ہم کھاتے ہیں ان میں سے بعض جلد اور بعض دیر میں ہضم ہونے والی ہیں۔ یورپ کے مشہور ڈاکٹروں کی تحقیق ہے کہ عام طور پر ہضم کا فعل چھ سات گھنٹے میں ختم ہو جاتا ہے۔ عام لوگ اپنی ناواقفیت کی وجہ سے خیال کرتے ہیں کہ ہم اگر زیادہ مقدار میں کھائیں گے تو زیادہ قوت پیدا ہو جائے گی یا وہ خیال کرتے ہیں کہ ہم جو کچھ اندھا دھند اپنے پیٹ میں بھر لیں گے۔ معدہ اس بات پر مجبور ہے کہ وہ ضرور اسے ہضم کر لے لیکن جس طرح کارخانوں میں جب مزدوروں سے کم اجرت پر زیادہ دیر تک کام لیا جاتا ہے تو وہ بھی تنگ آ کر ہڑتال کر دیتے ہیں اور کام [illegible] کر دیتے ہیں اور اس وجہ سے مالکوں کو کارخانہ بند کر دینا پڑتا ہے۔ اسی طرح معدہ بھی [زیادہ] بوجھ پڑنے کی وجہ سے عدم تعاون شروع کر کے اپنا کام بند کر دیتا ہے کہ اس کے [illegible] کے لیے ڈاکٹروں اور حکیموں کے پاس دوڑنا پڑتا ہے۔

خدا نے غذائیں اس لیے پیدا کی ہیں کہ انسان اعتدال سے انہیں کام میں لا کر بہتر زندگی [گزار] سکے لیکن ہم نے اس کے برعکس زندگی کا مقصد صرف کھانا تصور کر لیا ہے اور پھر کھانے میں مفید صحت ہونے کے خیال کے بجائے زبان کے چٹخارے کا پہلو ہمیشہ نمایاں رہتا ہے۔

صحت قائم رکھنے کا سنہری اصول یہی ہے کہ ایک وقت میں انسان کو صرف ایک ہی قسم کی غذا کھانی چاہیے اور وہ بھی مقررہ وقت پر اور مناسب مقدار میں اور یہ تندرست رہنے کا بہترین اصول ہے جس پر بدقسمتی سے ہم نے عمل کرنا چھوڑ دیا ہے۔

منفی سوچ رکھنے والے افراد بھی بدل سکتے ہیں

اگر آپ منفی اندازِ فکر کے مالک ہیں تو آپ مثبت سوچ کے مالک بن سکتے ہیں مگر اس کے لیے آپ کو کچھ باتوں پر عمل پیرا ہونا پڑے گا۔

یہ مقصد حاصل کرنے کے لیے صرف ان باتوں کا مطالعہ کافی نہیں بلکہ جو امور آپ پر لاگو ہوتے ہیں۔ ان کو بار بار پڑھیں، آ ئندہ پڑھیں مسلسل یہ عمل دہراتے رہیں۔

یاد رکھیے! اگر آپ کے سوچنے کا انداز بدل جائے تو پھر ہر چیز بدل جائے گی۔

آپ اندیشوں سے نجات پائیں

کامیاب زندگی گزارنے کے لیے ضروری ہے کہ آپ خود اعتمادی کی دولت سے مالا مال ہوں، عدم خود اعتمادی کی صورت میں انسان اندیشوں میں گھرا رہتا ہے۔ اندیشوں سے نجات کے لیے ضروری ہے آپ اپنی صلاحیتوں پہ اعتماد کریں اور کسی غلط خیال اور فکر کو آڑے نہ آنے دیں۔

عموماً لوگ مندرجہ ذیل اندیشوں میں گھرے رہتے ہیں۔

1۔ میری عمر بیت چکی ہے

جب کوئی خیال ذہن میں آئے تو لوگ اسی لیے رد کر دیتے ہیں کہ وہ اپنی خاصی عمر گزار چکے ہیں اور اب ان کے حالات بدلنا ممکن نہیں ہے۔ مشہور مقولہ ہے کہ ”بڈھے طوطے پڑھ نہیں سکتے“ لیکن گزرتے وقت نے یہ خیال رد کر دیا ہے۔ آپ کی عمر چاہے کتنی ہی ہو لیکن اس کے باوجود آپ نئی تبدیلیوں کے مطابق ڈھال سکتے ہیں اور ان سے استفادہ کر سکتے ہیں۔

آپ اس وقت تک بوڑھے اور ناکارہ نہیں ہوں گے جب تک کہ آپ میں آگے بڑھنے اور عمل کرنے کا جذبہ موجود ہے اور جب آپ خود ہتھیار ڈال دیں گے تو پھر کوئی قوت آپ کو تبدیل نہیں کر سکے گی۔ ایسی بہت سی مثالیں ملتی ہیں جن سے اس بات کی تصدیق ہوتی ہے کہ کم عمر کے اعتبار سے بوڑھے لوگوں نے کارہائے نمایاں انجام دیے ہیں یا ایک طویل عمر گزارنے کے بعد

ان کی صلاحیتیں سامنے آئی ہیں۔

ب۔ میں معذور ہوں

جسمانی طور پر معذوری بہت سے لوگوں کے آڑے آتی ہے لیکن میرے نزدیک سب سے بڑا معذور منفی سوچ رکھنے والا ہے۔

جسمانی طور پر معذوری تکلیف دہ بات ہے لیکن کبھی معذوری کی بناء پر ناامید ہونا یا زندگی کی نعمتوں سے منہ موڑنا دانشمندی نہیں ہے ایسے لوگوں کو حوصلہ بلند رکھنا چاہیے کیونکہ خود ہمارے معاشرے میں ایسی بہت سی مثالیں ملتی ہیں کہ معذور افراد نے صحیح سالم افراد کے مقابلے میں قابل رشک کامیابیاں حاصل کی ہیں۔

حالات سے سمجھوتہ کرنا بہت بڑی خوبی ہے ایک نابینا شخص کا کہنا ہے کہ (جب میری بصارت زائل ہوئی تو میں غم واندوہ میں ڈوب گیا تھا لیکن جلد ہی مجھے احساس ہوا کہ میں اس حالت میں پہلے سے زیادہ خوش اور مطمئن ہوں کہ پہلے میں اردگرد کی بہت سی چیزیں دیکھ کر بے سکونی کا شکار ہو جاتا تھا۔ پہلے میں خود سے بہتر جرے اور جیہہ افراد کو دیکھ کر خود کو ان سے کمتر محسوس کرتا تھا لیکن اب میں سوچتا ہوں کہ بہترین خیالات و تصورات اس وقت ذہن میں آتے ہیں جب آنکھیں بند ہوں جب ہی تو عبادت کرتے ہوئے ہم اپنی آنکھیں موند لیتے ہیں۔)

یہ خیالات اس نابینا شخص کے ہیں جس نے بصارت زائل ہونے کے بعد پینٹنگ سیکھی ہے۔

یہ ساری مثالیں اس بات کی تصدیق کرتی ہیں کہ کوئی شخص اس وقت تک معذور نہیں ہوتا جب تک ذہنی طور پر وہ خود کو معذور نہ سمجھا لے۔

ج۔ میرے پاس وقت سرمایہ اور انرجی نہیں

کیا آپ یہی سوچتے ہیں اور آپ کو یقین ہے کہ آپ کے پاس ان چیزوں کی کمی ہے یا آپ ان سے محروم ہیں۔ یہ احساس محرومی ہی آپ کی کامیابیوں کی راہ میں حائل ہے۔ آپ کو اس سے بچنا چاہیے اور موجودہ وسائل کو بروئے کار لا کر زیادہ سے زیادہ مسائل حل کرنے کی کوشش کرنی چاہیے۔

ز۔ میں معاشرتی طور پر پسماندہ اور بدحال طبقے کا فرد ہوں

آپ کا یہ سوچنا اس اعتبار سے غلط ہے کہ ترقی اور کامیابی کے حصول کے لیے فرد کا ماضی کوئی اہمیت نہیں رکھتا ہے پھر یہ بات ذہن نشین کرلیں کہ ہر منفی پہلو کا ایک مثبت پہلو بھی ہوتا ہے اور آپ مناسب طریقہ کا اختیار کر کے اسے اپنے فائدے کے لیے استعمال کرسکتے ہیں۔

ایک غریب اور پسماندہ ماحول سے تعلق رکھنے والا شخص بہتر اور پرآسائش ماحول میں آ کر احساس کمتری کا شکار ہو جاتا ہے لیکن وہ اپنی صلاحیتیں بروئے کار لا کر نہ صرف اپنے احساس کمتری سے نجات پاسکتا ہے بلکہ نئے ماحول میں اپنی جگہ بنا سکتا ہے اور یہ سب اسی وقت ممکن ہے جب وہ اپنے انداز فکر کو بدلے اور مثبت انداز سے سوچنے لگے۔

اردگرد بکھرے ماحول میں ایسی بہت سی مثالیں مل جاتی ہیں۔

مثال ایک جاپانی بچے کی ہے جسے اس کی ماں نے جنم دینے کے بعد اسے اس کے باپ کے پاس چھوڑ دیا تھا تاکہ اس کی بے وفائی کا انتقام لے سکے اور اس کی ازدواجی زندگی تباہ ہو جائے۔ اس بچے نے انتہائی تکلیف دہ، بیزار کن اور دکھی ماحول میں پرورش پائی مگر یہ جان کر آپ کو حیرت ہوگی کہ یہ بچہ آگے چل کر جاپان کا وزیر بنا اور بیسویں صدی کے جاپانی شاعروں میں سرفہرست ہے۔ کاگاوانامی یہ شاعر اب بھی بیشمار لوگوں کے لیے قابل تقلید ہے۔

ذ۔ میں صحیح لوگوں کی شناخت سے محروم ہوں

اس خیال کا یہ مطلب ہرگز نہیں ہے کہ آپ لوگوں سے کنارہ کشی کرلیں بلکہ شناخت کی صلاحیت پیدا کرنے کے لیے لوگوں سے ملنا جلنا ضروری ہے اپنا حلقہ احباب وسیع کیجیے کیونکہ دنیا میں ایسے کامیاب لوگوں کی کمی نہیں ہے جو شخص لوگوں کی مدد کر کے خوش ہوتے ہیں یا اپنے تجربات سے انہیں فائدہ پہنچاتے ہیں۔

ر۔ میرا رنگ روپ دوسروں سے کمتر ہے

رنگ، روپ، نسل، اور خاندان کی بناہ پر احساس کمتری صلاحیتوں کی دشمن ہے۔ کیا آپ

صرف اس بنا پر اقدامات کرتے ہوئے کتراتے ہیں؟ کیا آپ سوچتے ہیں کہ صرف اسی وجہ سے آپ اپنا جائز مقام حاصل نہیں کر سکتے ہیں؟

یہ بات یاد رکھیے کہ مثبت اندازِ فکر ہی آپ کا سب سے بڑا سرمایہ ہے اور اسی اندازِ فکر کی وجہ سے آپ ہر وہ کام کر سکتے ہیں جو آپ کے نزدیک خواہش کا درجہ رکھتا ہے۔ رنگ و نسل کی برتری کو درست تسلیم کر لیا جائے جب بھی اسے ناکامیوں کا سبب قرار دینا درست نہیں ہے۔

دنیا میں کامیاب ترین لوگوں کی زندگی اس بات کی گواہ ہے کہ مثبت اندازِ فکر نے ہی پسماندہ ترین لوگوں کو کامیابیاں عطا کی ہیں۔

ذ۔ میں تعلیمی اعتبار سے کمتر ہوں

کچھ لوگوں کے نزدیک یہ خیال ہی روح فرسا ہے کہ وہ تعلیمی اعتبار سے کمتر ہیں۔ اس لیے وہ سمجھتے ہیں کہ ان کا مقیاس ذہانت (I-Q) دوسروں سے کم ہے، ایسے لوگ بھی غلطی پر ہیں کیونکہ ذہانت اور طاقت کی بناء پر ایک بار تو انعام حاصل کیا جا سکتا ہے لیکن وہی لوگ بار بار اپنا ریکارڈ دہراتے ہیں جو اس مقصد کے لیے مسلسل کوشش کرتے ہیں جو اس بات پر ٹھوس یقین رکھتے ہیں۔

پھر یہ بات بھی دھیان میں رکھیں، تعلیم صرف وہ نہیں ہے جس کے نتیجے میں ڈگریاں ملتی ہیں بلکہ تعلیم تو صلاحیتوں کی نشوونما کا نام ہے۔

اگر آپ معاشرے کا جائزہ لیں تو درسگاہوں میں ایسے بہت سے طلبہ مل جائیں گے۔ جو تعلیمی اعتبار سے "سی گریڈ" قرار پاتے ہیں لیکن غیر نصابی سرگرمیوں میں دیکھا جائے تو یہ لوگ نمایاں ترین نظر آتے ہیں۔ کیا ہم انہیں مجموعی طور "سی گریڈ" قرار دے سکتے ہیں؟ ہرگز نہیں۔

اس مثال کو سامنے رکھ کر آپ اپنا تجزیہ کریں۔ کیا صرف کم تعلیم یافتہ ہونے کا خیال ہی آپ کی شخصیت پر اثر انداز ہونا چاہیے۔ آپ اپنی صلاحیتوں کا کھوج کیوں نہ لگائیں جو آپ میں موجود ہیں اور آپ کی زندگی کو کامیابیوں سے ہمکنار کر سکتی ہیں۔

چھوٹی چھوٹی مثبت باتوں پر دھیان دیں

یاد رکھیے ایک چھوٹی مثبت سوچ بہت سی منفی سوچوں پر حاوی ہوتی ہے۔ شرط یہ ہے کہ آپ

اپنی اس مثبت سوچ کو برقرار رکھیں اور کچھ کر گزرنے کی امنگ زندہ رکھیں۔

جنگ کے زمانے میں مکمل بلیک آؤٹ ہوتا ہے۔ ایسے میں حملہ آور طیارے ہلکی سی روشنی کے متلاشی ہوتے ہیں اور ایسے میں چھوٹی سی روشنی بھی کامیابی کے حصول میں ان کی مدد کرتی ہے۔

اسی طرح ذہن میں ابھرنے والی معمولی سی مثبت سوچ بھی زندگی کا دھارا بدل سکتی ہے۔

مثبت سوچ رکھ کر محنت کیجیے۔ جلد ہی آپ ذہنی طور پر اپنے اندر انقلابی تبدیلی محسوس کریں گے اور یہ تبدیلی اس چھوٹی سی مثبت سوچ کے باعث آئے گی جسے آپ نے قابل توجہ سمجھا ہو۔

ایک پاگل عورت کا قصہ ہے جو خدا پر یقین نہیں رکھتی تھی۔ اس کا کہنا تھا کہ (خدا کہیں بھی نہیں ہے اگر وہ ہے بھی تو مجھے چھوڑ چکا ہے اور میں رات دن جہنم میں جل رہی ہوں۔)

یہ عورت ناامیدی اور مایوسی کے اندھیروں میں بری طرح گھری ہوئی تھی مگر ایک دن اس کی حالت میں نمایاں تبدیلی محسوس کی گئی۔

یہ ایک نوجوان ڈاکٹر کا کارنامہ تھا جس نے اس پاگل عورت پر خصوصی توجہ دی۔ وہ جواب کی پروا کیے بغیر اس سے کچھ نہ کچھ گپ شپ ضرور کرتا تھا۔ ابتداء میں اس عورت نے کوئی توجہ نہ دی۔ ڈاکٹر اپنے معمول کے مطابق اس سے ملتا رہا پھر ایک دن اس عورت نے سر اٹھا کر اس کی طرف دیکھا۔ ڈاکٹر نے اس کی آنکھوں میں زندگی کی رمق محسوس کر لی تھی۔ وہ چند لمحے انتظار کے بعد واپسی کے لیے مڑا تو اس عورت نے ہاتھ بڑھا کر اسے روکا اور کہا۔

"تمہارا نام کیا ہے؟"

"ڈاکٹر ہیون" اس نے کہا۔

اس عورت نے پھر سر جھکا لیا۔

مگر ڈاکٹر کا نام اس کے ذہن میں سوچ کے دروازے کھول گیا۔

پھر اگلے دن نئی صبح اس کی زندگی کے لیے نئی تازگی لے کر آئی۔ اس نے اپنی مذہبی کتاب نکالی اور صبح کی ابتداء اسی سے کی۔ پڑھتے پڑھتے وہ ایک فقرے پر رک گئی۔ (اس دن خدا نے دنیا بنائی آؤ یہاں لطف اندوز ہوں اور اس میں خوش رہیں) وہ اس فقرے کو دہراتی رہی۔

"میں بھی دنیا سے لطف اندوز ہوں گی اور خوش رہوں گی" شام ہونے سے پہلے وہ فیصلہ کر

چکی تھی۔ جلد ہی وہ ذہنی اور جسمانی طور پر بہتر ہوتی چلی گئی اور کچھ عرصے بعد وہ مکمل طور پر صحت یاب ہو کر کامیاب زندگی بسر کرنے لگی۔

ہر صبح پرامید ہو کر گھر سے نکلیں

جب بھی گھر سے نکلنے کے لیے لباس تبدیل کریں تو اس کے ساتھ ہی خود کو بھی ذہنی طور پر آراستہ کریں۔ آپ اس وقت تک فعال نہیں ہوں گی جب تک آپ ذہنی طور پر اس کے لیے آمادہ نہ ہوں۔ مثبت سوچ اور تعمیری جذبہ، منفی قوتوں کے خلاف ڈھال بن جاتا ہے۔ عمل سے پہلے ارادہ ضروری ہے۔ مثبت ارادہ ذہن اور روح کو توانائی فراہم کرتا ہے۔ اس سلسلے میں مشہور اقوال، دعائیہ کلمات کی تکرار معاون ثابت ہوتی ہیں۔ آپ اس قسم کے فقروں کا انتخاب کر سکتے ہیں۔

۱۔ خدا ہر چیز پر قادر ہے۔ وہ ہر بات کو ممکن بنا سکتا ہے۔

۲۔ انسانی دسترس اور صلاحیت محدود ہے لیکن خدا کی حاکمیت لامحدود ہے۔ وہی بگڑے کام بناتا ہے۔

۳۔ اے خدا! مجھے توفیق دے کہ میں ان کاموں میں جلدی نہ کروں جس میں تو دیر چاہتا ہے اور ان کاموں میں دیر نہ کروں، جن میں تو جلدی چاہتا ہے۔

آپ مثبت فکر کے کلمات اور مذہبی دعاؤں میں اپنے گھر والوں کو بھی شریک کر سکتے ہیں۔ صبح کی عبادت کے ساتھ یہ معمول اور روزمرہ معمولات کے دوران کسی دعا کا ورد، آپ کو ذہنی اور روحانی طور پر طاقتور بنائے گا اور آپ حالات کا مقابلہ کرنے کے لیے پوری صلاحیت کے ساتھ سرگرم رہیں گے۔

اپنے ذہن کو مستقل خیالات فراہم کریں

اگر آپ چاہتے ہیں کہ آپ کا ذہن کارآمد اور مفید باتیں سوچے تو اس کے لیے ضروری ہے کہ آپ اپنے ذہن کو مثبت باتیں فراہم کریں۔ سوال یہ پیدا ہوتا ہے کہ ذہن کو یہ باتیں کس طرح اور کیسے فراہم کی جائیں۔ یہ کوئی مسئلہ نہیں پہلے آپ سوچیں کہ ٹی وی کا کون سا پروگرام کس قسم کی

کتابیں یا گفتگو آپ کو متاثر کرتی ہے اور کون سی باتیں آپ کو بددل کرتی ہیں۔ کن چیزوں سے آپ میں محبت، وفاداری، امید اور خوشی جنم لیتی ہے۔ کن باتوں سے آپ میں نفرت، بے یقینی، خوف اور ایذا کے منفی جذبات ابھرتے ہیں۔ میرا خیال ہے کہ آپ اس بات کا فیصلہ آسانی سے کرسکتے ہیں کہ آپ کو کن چیزوں کا انتخاب کرنا چاہیے۔ اس کے ساتھ ضروری ہے کہ آپ ایسے لوگوں کی باتوں پر کان نہ دھریں جو منفی خیالات رکھتے ہوں یا جو آپ سے مل کر اس بات کی نشاندہی پر مصر رہتے ہیں کہ آپ کس حد تک غلط ہیں یا آپ کا منصوبہ کس حد تک ناکامی کے امکانات رکھتا ہے جس قدر بھی ممکن ہو خود کو مثبت خیالات سے آراستہ کیجیے۔ اس مقصد کے لیے کتابیں آپ کی بہترین مددگار ثابت ہوں گی۔ لائبریری آپ کی اس سلسلے میں مدد کرے گی۔

ہفتے میں ایک دن ذہن و روح کی پاکیزگی کا اہتمام کیجیے

مثبت خیالات کے لیے ذہن و روح کی پاکیزگی ضروری ہے۔ روزمرہ معمولات میں بہت سی باتیں ہمارے ذہن و روح کو متاثر کرتی ہیں۔ کامیاب زندگی گزارنے کے لیے ضروری ہے کہ آپ مکمل طور پر ہشاش بشاش ہوں اور اس کے لیے ضروری ہے کہ ہفتے میں ایک دن آپ نہ صرف مکمل طور آرام کریں بلکہ روح کی جلا کا اہتمام بھی ہو۔ روزمرہ کی عبادت اس سلسلے میں معاون ثابت ہوسکتی ہے لیکن اگر آپ ہفتے میں ایک دن کسی ایسی محفل میں شرکت کریں جہاں آپ کو نہ صرف پاکیزہ ماحول بلکہ تعمیری باتیں سننے کو ملیں تو آپ اپنے اندر حیرت انگیز تبدیلی محسوس کریں گے۔ اگر آپ نے اسے پروگرام کا جزو بنالیا تو آپ دوررس تبدیلیاں اور نتائج حاصل کرلیں گے۔

مثبت خود کلامی کی عادت اپنایئے

''میں خدا کی دی ہوئی ہر صلاحیت کو بروئے کار لا کر ہر کام کرسکتی ہوں۔'' آپ اس قسم کے جملے زیرلب دہراسکتی ہیں۔

عموماً یہ دیکھا گیا ہے کہ لوگ دکھ، ناکامی اور افسردگی کی شدت میں منفی جذبات کا اظہار کرتے ہیں۔ جن سے ان کی دل برداشتگی ظاہر ہوتی ہے۔ عام حالات میں اگر آپ بار بار دہرائیں کہ میں بہت تھکا ہوا ہوں ناکامی میرا مقدر ہے ''یا'' میں مصیبت میں گرفتار ہوں تو یہ جانتے ہوئے بھی کہ

آپ ان میں سے کسی بھی بات سے دوچار نہیں ہیں، خود کو ایسا ہی محسوس کرنے لگیں گے۔

مثبت خیالات کا اظہار بھی اتنی ہی قوت اور اثر انگیزی رکھتا ہے۔ اگر آپ خوشگوار زندگی گزارنا چاہتے ہیں تو ہر صبح خود کو یقین دلائیے کہ آپ ایک خوشگوار اور کامیاب زندگی گزارنے جا رہے ہیں۔ اس طرح آپ خود کو خوف کی اس لاشعوری گرفت سے آزاد کر سکتے ہیں جس نے آپ کو لاتعداد مسائل سے دوچار کر رکھا ہے۔ آپ خوش ہیں لیکن اس کا اندازہ کرنے کے لیے آپ کو بذات خود اس چیز کا یقین دلانا پڑے گا۔

خود کلامی کی اس عادت کا مقصد یہ ہے کہ آپ اپنی باتوں سے خود کو خوشی، امید، محبت اور شادمانی کے لیے تیار کریں۔ اس موقع پر اس شخص کی مثال بہت مناسب ہے۔ جو اپنی انیس سالہ ملازمت اس بناء پر چھوڑنا چاہتا تھا کہ وہ اس سے بیزاری کی حد تک نفرت کرتا تھا۔ اس کا کہنا تھا کہ "مجھے یہ کام بالکل پسند نہیں۔ سال کے بعد وہ پنشن کا حقدار ہو جائے گا لیکن اس کی سمجھ میں نہیں آتا یہ مدت کس طرح گزرے گی؟

اس شخص کے پاس اپنے پیشے سے نفرت کی کوئی ٹھوس وجہ موجود نہ تھی لیکن پیشے سے بیزاری کا بے جواز احساس رفتہ رفتہ اس کے ذہن و دل پر حاوی ہو گیا تھا کہ ہر صبح وہ اٹھتے ہوئے انتہائی کوفت اور اذیت محسوس کرتا تھا۔ دوسرے الفاظ میں یہ کہہ سکتے ہیں کہ اس کے منفی خیالات نے اسے پوری شدت سے گھیر لیا تھا اور یہ سب غیر محسوس طریقے سے اس کی ذات کا حصہ بن گیا تھا۔

اگر آپ اس طرح رفتہ رفتہ خود کو مثبت خیالات و نظریات سے ہم آہنگ کر لیں تو آپ کی شخصیت میں واضح طور پر مثبت تبدیلیاں وقوع پذیر ہوں گی کیونکہ اپنی ملازمت سے دل برداشتہ متذکرہ بالا شخص کی زندگی صرف ایک جملے کی تکرار نے بدل دی تھی۔ "مجھے اپنی ملازمت پسند ہے۔" ایک عورت کا کہنا تھا۔ "مجھے خدا پر یقین نہیں ہے نہ ہی مجھے اپنے شوہر سے محبت ہے، مجھے کسی سے کوئی دلچسپی نہیں ہے۔ میں خودکشی کرنا چاہتی ہوں۔"

یہ خاتون پوری شدتوں کے ساتھ ان باتوں کا اعادہ کرتی تھیں۔ کیا یہ خاتون اپنے اظہار میں سچی تھیں؟ بظاہر اس کا جواب اثبات میں نظر آتا ہے لیکن صورتحال یہ نہ تھی بلکہ اس نے خود کو ان باتوں کا یقین دلا رکھا تھا۔ اب ضرورت اس بات کی تھی کہ اس یقین کو توڑا جائے لہٰذا اس سے کہا

گیا کہ اس کے نزدیک یہ جھوٹ سہی مگر وہ بار بار کہے کہ "مجھے خدا پر یقین ہے، مجھے اپنے شوہر سے محبت ہے، مجھے اپنی زندگی سے محبت ہے۔"

پہلے تو وہ اس امر پر آمادہ نہیں ہوئی لیکن بعد میں اس نے ان باتوں کو دہرانے پر آمادگی ظاہر کردی اور جب اس نے اس پر عمل کیا تو صورتحال یکسر بدل گئی کلمات کی ادائیگی نہ صرف ان کی شخصیت بلکہ اس کی زندگی کا رنگ ہی بدل دیا تھا۔ اب اسے نہ صرف خدا کا اعتراف تھا بلکہ وہ زندگی اور شوہر سے محبت کی معترف تھی۔

یہ مثالیں اس معاشرے کی ہیں۔ چند جملے آپ کی زندگی بھی بدل سکتے ہیں۔ ممکن ہے ابتداء میں آپ اپنے آپ کو احمق، دروغ گو اور بے یقین محسوس کریں لیکن اس عمل کو جاری رکھیں۔ اس عمل میں سب سے کڑا مرحلہ یہی ہے لیکن جب آپ بار بار ان باتوں یا کسی ایک جملے کو دہرائیں گے تو ہپناٹائز کی سی کیفیت سامنے آئے گی اور آپ کے اندر پیدا ہونے والی اس کیفیت سے آپ کی مثبت سوچ فروغ پائے گی۔

عبادت کی قوت بروئے کار لایئے

اگر سچے دل سے عبادت کی جائے تو حیرت انگیز نتائج سامنے آتے ہیں۔ ایسی عبادت نہ صرف منفی خیالات کو ختم کرتی ہے بلکہ رب کائنات کی ذات پر یقین کو پختہ کردیتی ہے جب ہم اللہ کی قدرت کا یقین کرتے ہیں تو ہمیں یہ بھی یقین ہوتا ہے کہ وہ ہماری مشکل آسان کرے گا اور ہمارے کام بنائے گا۔ یہ یقین فرد کی شخصیت کو مکمل طور پر مثبت انداز فکر کا حامل بناتا ہے۔

ہر عبادت میں دعا کو خصوصی اہمیت حاصل ہوتی ہے لیکن آپ جب بھی دعا کریں پورے اعتماد کے ساتھ اور اس کے بعد مطمئن ہو کر اللہ کی تعریف وتوصیف کریں کیونکہ وہی ہر چیز پر قادر ہے اور وہ ہماری ہر بات سنتا اور رحم کرتا ہے۔ بے اعتمادی کی عبادت نہ صرف ذہنی پریشانی میں اضافہ کرتی ہے بلکہ یہ وقت کو رائیگاں کرنے کے مترادف ہوتی ہے۔ اگر آپ خدا سے دعا کریں کہ وہ آپ کا منفی انداز فکر ختم کرکے مثبت سوچ اور ارادہ دے تو یقیناً خدا آپ کی سنے گا۔

آپ اپنی شخصیت کا جائزہ لیتے رہیں

بہتر نتائج کے حصول کے لیے ضروری ہے کہ آپ اپنی شخصیت کا جائزہ لیتے رہیں۔ ابتداء جسمانی جانچ پڑتال یعنی چیک اپ سے کریں کیونکہ جسمانی تکلیف اور معمولی عارضے بھی ذہنی کیفیت کو متاثر کرتے ہیں۔

آپ نے ممکن ہے کسی بیماری یا جسمانی تکلیف کی اذیت کے شکار لوگوں کو منفی اور نا امیدی کی باتیں کرتے سنا ہو۔ اگر فرد کی جسمانی نشو ونما صحیح نہ ہو تو وہ جذباتی عدم توازن کا شکار ہونے کے ساتھ ساتھ منفی سوچ رکھنے والوں میں شامل ہو جاتا ہے۔

آپ کی شخصیت کا یہ پہلو بھی قابل توجہ ہے کیونکہ جذباتی صحت ہی آپ کی ذہانت پر اثر انداز ہوتی ہے۔

جذباتی طور پر منتشر افراد نہ صرف اپنے بلکہ دوسروں کے لیے بھی مسئلہ ہوتے ہیں۔ اسی لیے ضروری ہے کہ آپ اپنی جذباتی کیفیت اور اتار چڑھاؤ کا بھی جائزہ لیتے رہیں۔

اس کے ساتھ ہی روحانی پہلو کی پڑتال یا دیکھ بھال بھی ضروری ہے۔ آپ کی شخصیت کے اس پہلو کی بنیاد آپ کے مذہبی عقائد و نظریات پر ہوتی ہے۔ اگر آپ اپنے عقیدے پر دل کی گہرائیوں سے یقین رکھتے ہیں تو آپ کی فکر اور عمل میں بھی اس کا اثر آنا چاہیے اور اسی اعتبار سے آپ منفی یا مثبت سوچ رکھتے ہوں گے۔

بحیثیت مسلمان اپنی عبادات، بنیادی عقائد اور رسول صلی اللہ علیہ وسلم اور آخری کتاب کا جائزہ لیں تو آپ بڑی آسانی سے یہ فیصلہ کر سکتے ہیں کہ یہ ساری باتیں اس سب سے بڑی ہستی کے واحد، یکتا، قادر مطلق اور رحیم و رحمٰن ہونے کی نشاندہی کرتی ہیں۔

اگر آپ خدا اور رسول اللہ صلی اللہ علیہ وسلم کی بتائی ہوئی ان باتوں پر سچے دل سے یقین رکھیں اور انہیں مانیں تو آپ کی روحانی زندگی قابل رشک ہوگی اور ایسی صورت میں ہم بلا شبہ انداز فکر کے مالک بھی ہوں گے۔

روحانی پہلو کی تقویت اور نشو ونما کے لیے مثالی شخصیت یعنی نبی کریم صلی اللہ علیہ وسلم کی تقلید ضروری ہے۔ ان سے محبت اور اس کا بار بار اظہار آپ کے معمولات میں شامل ہونا چاہیے۔

ناممکنات کی دنیا سے باہر نکلیے

اردگرد بکھرے معاشرے میں آپ کو بے شمار باہمت اور باعزم لوگوں کی مثالیں مل سکتی ہیں جنہوں نے ناممکن باتوں کو ممکن بنا کر دکھایا ہے۔

معاشرتی طور پر کامیاب زندگی گزارنے کے لیے ضروری ہے کہ فرد ایک پرکشش، پراعتماد اور متاثر کن شخصیت کا مالک ہو۔ اگر آپ کامیاب معاشرتی زندگی گزارنے کے خواہاں ہیں تو تصور کریں : ب آپ اپنی ذات میں ان خوبیوں کا تصور اجاگر کرنے میں کامیاب ہوں گے تو اس وقت یقیو۔ آپ کی ذات کا جزو بننا شروع ہو جائیں گے۔

یہ حیرت انگیز بات ہے کہ آپ کے تصورات آپ کی شخصیت کی تعمیر میں پوری طرح ممد و معاون ثابت ہوتے ہیں۔ ان کی مدد سے آپ اپنی شخصیت کو از سر نو تعمیر بھی کر سکتے ہیں اور اس سے بھی حیرت انگیز بات یہ ہے کہ آپ کے تصورات دوسروں پر بھی اثر انداز ہو سکتے ہیں۔

کیلی فورنیا کے مفکر ریفارمر اور مصنف رابرٹ ایچ اسکالر کا کہنا ہے ایک ادارے کے بورڈ آف ڈائریکٹرز کی میٹنگ میں شرکت کے لیے جب میں کمرے میں داخل ہوا تو میرا سامنا چھ سرد مہر اور غیر دوستانہ رویہ رکھنے والے افراد سے ہوا۔ ان کا انداز دیکھتے ہوئے میں نے بھی گرم جوشی کا مظاہرہ نہ کیا لیکن کچھ دیر بعد ایک اور شخص داخل ہوا جس کے بعد کمرے کا ماحول ہی بدل گیا۔ یہ فرد نہایت گرم جوش، خوش مزاج اور ملنسار تھا جب وہ کمرے میں آیا اس نے دیکھتے ہی دیکھتے ان سرد مہر اور روکھے انسانوں کو بدل کر رکھ دیا۔ میں اس کی شخصیت کے پہلو سے بہت متاثر ہوا۔ میٹنگ کے بعد میں نے اس سے اس موضوع پر بات کی تو وہ زیر لب مسکرانے لگا پھر اس نے کہا میں کہیں بھی جانے سے پہلے دروازے پر چند لمحے ضرور رکتا ہوں اور اس دوران اپنے آپ کو نمایاں بااثر دوستانہ روپ میں تصور کر کے سوچتا ہوں کہ اندر موجود لوگ بہت اچھے اور ملنسار ہیں۔ وہ میری دوستی کا جواب مثبت اور بہتر طریقے سے دے رہے ہیں۔ وہ بھی اتنے ہی ملنسار اور پرخلوص ہیں جتنی کہ میری ذات ہے۔"

اس مثال سے واضح ہوتا ہے کہ انسانی خیالات اور تصورات بہت اہمیت رکھتے ہیں۔ یہ تصورات نہ صرف فرد کو متاثر کرتے ہیں بلکہ ان کی مدد سے دوسروں کو بھی اپنا ہم نوا بنایا جا سکتا ہے۔

نئے لوگوں سے ملاقات اور آپ

کیا آپ نئے لوگوں سے ملتے ہوئے ہچکچاتے ہیں؟

کیا اجنبیوں کی سامنا، دوست بنانا آپ کے لیے بڑا مسئلہ ہے؟

اگر آپ تصورات کی قوت استعمال کرنا سیکھ لیں تو اس نوعیت کے تمام مسائل حل ہو جائیں گے یاد رکھیے ہمیں وہی ملتا ہے جس کے ہم متمنی ہوں اگر دوسروں سے دوستی چاہتے ہو تو ذہنی طور پر بھی اس کے لیے آمادہ ہوں اور تصور کریں کہ لوگ آپ کے دوستانہ اور گرم جوش رویہ کی طرح آپ سے مل رہے ہیں۔ آپ کو خوش آمدید کہیں گے۔

چارلی ایک بہترین مقرر تھا۔ اس کو اپنی قوم کے نوجوانوں سے بہت محبت تھی اور وہ اپنی ہمت اور فلاح کے منصوبے بناتا تھا۔ ایک موقع پر اس نے ایک ہائی سکول کے طلباء سے خطاب کرتے ہوئے کہا "ہر وہ بات ممکن ہے جس کے بارے میں تمہیں یقین ہو۔ اگر تم سوچتے ہو کہ کوئی کام تم کر سکتے ہو تو تمہارے یقین کی قوت اسے ممکن بنا سکتی ہے۔ کسی خیال، کسی نظریہ پر ٹھوس یقین کسی بھی فرد کی زندگی بدل سکتا ہے۔"

پھر اس نے مجمع کی طرف ہاتھ اٹھا کر کہا۔ "کون جانتا ہے کہ اس ہال میں کوئی ایسا فرد موجود ہو جو اولمپک چمپئن بن سکتا ہو اور اسی کامیابی کے لیے عزم مصمم کا محتاج ہو۔"

ابھی اس نے بات ختم ہی کی تھی کہ ایک ٹیگر ولڑکے نے جذباتی لہجے میں اسے مخاطب کرتے ہوئے کہا۔

"مسٹر پیڈوک! اگر میں آپ کی طرح اولمپک چیمپئن بن گیا تو میں آپ کی ہر خواہش پوری کرنے کا وعدہ کرتا ہوں۔"

یہی وہ لمحہ تھا جس نے اس بچے کی زندگی بدل دی۔ اس نے دل میں چیمپئن بننے کا تہیہ کر لیا۔ ۱۹۳۶ء کے برلن اولمپکس میں اسی خمیدہ ٹانگوں والے بچے نے شرکت کی اور چار گولڈ میڈل حاصل کیے۔

پر اعتماد اور باعزم شخصیت کامیابیوں کی راہ ہموار کرتی ہے۔ اگر آپ سینہ تان کر پر اعتماد انداز

سے زندگی کے مسائل اور ہنگاموں کا سامنا کرنے کا ہنر جانتے ہیں اگر آپ اس بات پر خدا کا شکر بجالاتے ہیں کہ اس نے آپ کو اشرف المخلوقات بنایا ہے تو آپ ایک کامیاب زندگی گزار سکتے ہیں کیونکہ اسی صورت میں آپ کی سوچ، اس کے تصورات واضح اور ٹھوس حقائق پر مبنی ہوں گے۔

دوسری مخلوقات کے مقابلے میں آپ کی برتری یہ بھی ہے کہ آپ فہم وادراک رکھتے ہیں۔ آپ کے اندر تصورات سجانے کی خوبی ہے۔ یہ خوبی آپ کے ذہن کی مخفی قوت ہے جسے آپ بروئے کار لاسکتے ہیں۔

یاد رکھیے ایک انسان ویسا ہی ہوتا ہے جیسے اس کے افکار وخیالات ہوں۔

اداسی سے نقصان (خصوصی مضمون)

تہذیب وتمدن کی دنیا میں اداس اور مایوس شخص کے لیے کوئی بھی جگہ نہیں۔ یاد رکھیے اداس اور مایوس دل کی بیماری بڑھانے میں مددگار ہوتا ہے کیونکہ بیماریوں کو آنے سے روکنے والی قوت کو اس سے رکاوٹ پیدا ہوتی ہے۔ سچ تو یہ ہے کہ مایوسی اور اداسی سے زیادہ خوفناک چیز اور کوئی اس دنیا میں ہے ہی نہیں جب ایک خوش اور پرامید شخص کسی ایسی جگہ پر جاتا ہے جہاں مایوسی چھائی ہوتی ہے یا اداسی کا عالم ہوتا ہے تو وہ اپنی اچھی طبیعت اور خوش مزاجی کے باعث مسرت، امید اور حوصلے پھیلا دیتا ہے۔ وہاں بیٹھے ہوئے مختلف لوگوں کو اس کے صرف دیکھنے سی ہی سکھ ملنے لگتا ہے اوران کے چہروں پر بھی ہنسی کی لکیریں پھیلنے لگتی ہیں۔

انسان مزاجاً تفرقے اور اداسی سے دور بھاگنا چاہتا ہے۔ اس کا جھکاؤ بھی ان ہی لوگوں کی طرف ہوتا ہے جو خوش مزاج اور پرمسرت رہتے ہیں۔

عموماً دیکھا گیا ہے کہ خاندان میں صرف ایک ہی مایوس اور اداس شخص کے ہونے سے سارا خاندان دکھی اور مایوس ہو جاتا ہے۔ ایسا شخص خود تو سکھ سے محروم رہتا ہی ہے۔ ساتھ دوسروں کی خوشیوں میں بھی روڑے اٹکاتا رہتا ہے۔

بات یہ ہے کہ حوصلہ چھوڑ دینے سے آپ کی قوت فیصلہ ختم ہو جاتی ہے۔ خوف کے دباؤ میں

آ کر انسان نہ جانے کیسی کیسی بیوقوفیوں کے کام کرنے لگتا ہے۔ اس لیے جب بھی آپ کی عقل یہ بتانے میں ناکام ہو جائے کہ آپ کو کیا کرنا ہے، کس راستے پر جانا ہے تو ذرا پرسکون ہو کر بے حرکت ہو جائیں اور پھر سوچیں۔ آپ کو درست راستہ مل جائے گا جب تک آپ کے دل میں شبہ، مایوسی، خوف یا پریشانی ہے، کسی بھی بات کا فیصلہ نہ کریں۔ صرف اسی وقت اپنے دل کو سوچنے میں لگائیں جب آپ کا دماغ پرسکون اور مطمئن ہو جب دل میں کسی بات کا خوف ہوتا ہے تو سب ذہنی قوتیں بکھری ہوئی رہتی ہیں اور آپ یکسوئی دل سے کسی بھی بات کا درست فیصلہ نہیں کر پاتے۔ بہت سے انسان صرف اسی لیے دنیا میں ترقی نہیں کر پاتے کہ اہم باتوں پر اس وقت سوچتے ہیں جب کہ ان کا دل ڈانواں ڈول ہوتا ہے یا جب ان کی دل میں کسی طرح کا خوف یا شبہ رہتا ہے۔

جب آپ کسی مشکل میں ہوں تو اس وقت اپنے دل اور دماغ کو قائم اور پرسکون رکھنے کی کوشش کریں۔ ایسے وقت میں جب آپ کو معلوم ہو کہ خوف اور مصیبت آپ پر اپنا رعب غالب کر رہے ہیں تو کسی بھی اہم بات کا ارادہ نہ کریں پہلے اپنی حالت سدھار لیں۔ اس کا آسان طریقہ یہ ہے کہ آپ اس الجھن کو اپنے دل سے دور کر لیں اور اپنے آپ پر ایسا اختیار جمائیں کہ آپ کا دماغ اتنا ٹھیک ہو جائے کہ آپ جس بات کا فیصلہ کرنا چاہیں، درست طرح سے کر سکیں۔ اس بات کو ہمیشہ یاد رکھیں کہ دکھی یا الجھے ہوئے دل سے کبھی بھی اہم بات کا فیصلہ نہ کریں۔

ہر انسان کو اپنا دل اپنے قابو میں رکھنا چاہیے۔ پاکیزہ دل کے لیے یہ بات تو بہت آسان ہے وہ اداسی کو اپنے پاس آنے سے روک سکتا ہے مگر افسوس کی بات ہے کہ ہم خوشی، حوصلے اور امید افزا سورج کی کرنوں کا استقبال کرنے کے لیے بھی اپنے دل کے دروازے کو کھلا نہیں رکھتے ہیں۔ اپنے دل کو تاریکی میں ڈوبے رکھتے ہیں اور اسی وجہ سے ہماری اداسی ختم نہیں ہوتی۔ ہم کو ساری دنیا اندھیری معلوم ہوتی ہے۔ ہماری رائے میں تو سب سے بڑی تعلیم یہ ہے کہ اپنے دل کو صاف رکھنا سیکھیں۔ دل کو گندی چیزوں کی طرف سے ہٹا کر خوبصورت چیزوں کی طرف لگائیں۔ ایسا کرنا آسان تو نہیں مگر ممکن ضرور ہے اس کے لیے اپنے خیالات کو ممکنہ صورت دینا ہوگی۔ یہ بہت بڑا فن ہے۔ اگر آپ ان برے جذبات کو جو آپ کو سکون، آرام ختم کرتے ہیں، اپنے سے دور رکھیں گے تو ضرور سمجھ لیں کہ وہ آپ کی طرف سے منہ موڑ سکیں گے اس لیے اگر آپ چاہتے ہیں کہ آپ کے دل

سے تاریکی نکل جائے اور آپ کے دل میں روشنی بھر جائے یا آپ کا دل یکسو ہو جائے۔ آپ کے دل سے جھوٹے خیالات نکل جائیں بدصورت باتوں کا داخلہ نہ ہو، دل سے ادھورا پن دور ہو جائے تو آپ کو اپنے دل میں سچے خیالات کو جگہ دینا ہوگی باہم مخالف خیالات دل پر حکومت نہیں کرنے دیتے۔ آپ کو چاہیے کہ صرف صاف خیالات کو ہی اپنے دل میں جگہ دیں تاکہ آپ کے دل میں یکسوئی، سچائی اور خوبصورتی پیدا ہو۔ آپ کو چاہیے کہ اپنے دل سے جھوٹے، گندے خیالات ہٹا دیں اور غصے، لالچ، ہوس وغیرہ کی جگہ پیار اور ہمدردی کو جگہ دیں جب بھی آپ کو ایسا محسوس ہو کہ کسی قسم کی پریشانی آپ کے دل پر اپنا اثر جماتی جا رہی ہے تو ایسا سوچنا شروع کریں کہ روح یا ضمیر بے قصور ہے، دکھ یا پریشانی اس میں نہیں رہ سکتی ایسا سوچ کر آپ کو حاصل ہوگا آپ کے دل سے منفی خیالات دور ہو جائیں گے۔ آپ کی قوت دوبارہ بیدار ہو جائے گی۔

اس لیے خیال رکھیں کہ اداسی، دکھ، پریشانی وغیرہ منفی خیالات پر فتح پانے کا آسان طریقہ یہی ہے کہ آپ ہمیشہ سکھ کے خواب دیکھتے رہیں۔ اپنے چہرے کو کبھی اترنے نہ دیں مسکراہٹ کے مسحور کن نور سے منور رکھیں اور قدرت کے حسن اور خدا کے لامحدود طلسم کو دیکھ کر خوش ہوں مشکل میں بھی سکھ کو ہی محسوس کریں، ہمیشہ مسرت کی پرنور روشنی میں مگن رہیں اور اپنی روح کو اسی طرف جانے دیں۔ اس سے آپ کو سکھ اور اطمینان حاصل ہوگا، اداسی آپ سے کوسوں دور بھاگے گی۔

خوبصورت، صحت منداور خوش رہنے کے نسخے

ایشائی اداکارہ کی نظر میں

اکثر لوگ غلط سمجھتے ہیں کہ میک اپ کی دو چار تہیں جما لینے سے انسانی شخصیت بدل جاتی ہے لیکن زندگی کا مقصد اچھا نظر آتا ہے مگر زندگی میں ہر چیز تو نہیں مل جاتی۔ اس لیے جو کچھ اپنے پاس ہو اسی میں خوش رہیں اور جو کچھ نہیں ہے۔ اس کے دکھ کو ذہن پر سوار نہ کریں دوسروں کو دیکھ کر نہیں چلنا چاہیے۔

اپنی زندگی کو حقیقت پسندانہ طور پر گزاریں کسی کی نقل نہ کریں۔ یہی خوبصورت بننے کا سب سے بڑا راز ہے اور یہ میں نے تجربات سے دیکھا ہے۔ ایک وقت آیا تھا کہ میں نے لوگوں سے ملنا

جلنا چھوڑ دیا لیکن پھر میں نے سوچا کہ مجھے اندر کی خوشی اور طمانیت کے ساتھ ساتھ اپنے آپ کو خوبصورت رکھنے کے لیے بعض دوسری چیزوں کی بھی ضرورت پڑتی ہے۔ ظاہری باتوں کی بابت آپ کو کچھ بتاتے ہیں۔

صفائی

اپنی جلد کو چمکدار رکھنے کے لیے اسے صاف ستھرا رکھیں اور اس کے لیے بہت اچھا کلینز استعمال کریں۔ آپ چاہے رات کو بہت دیر سے گھر آئیں لیکن سونے سے پہلے اپنا میک اپ بلکہ آنکھوں کا کاجل تک صاف کر کے سوئیں اور ہاں رات کو سونے سے پہلے غسل ضرور کریں۔ دن بھر کی تھکاوٹ اور پریشانی دور کرنے کا یہ بہت اچھا طریقہ ہے۔ اپنے غسل کے پانی میں کوئی خوشبو یا موگرے کے پھول ڈالیں۔ تازگی کے لیے اپنے باتھ روم میں کچھ پودے لگائیں۔ اگر زیادہ نہیں لگا سکتے تو صرف ''منی پلانٹ'' ہی لگالیں۔ میرے گھر میں بہت سے پودے لگے ہوئے ہیں۔ ان کی قیمت شاید زیادہ نہیں ہے لیکن انہیں دیکھ کر مجھے بیش قیمت خوشی ملتی ہے۔

نیند

میرے نزدیک نیند کے آٹھ گھنٹے بہت ضروری ہیں۔ رات کو دیر تک جاگنا میرے لیے ممکن نہیں شاید کبھی ہفتے میں ایک بار ایسا ہو جاتا ہے۔ رات کو دیر تک جاگنے سے آنکھوں کے گرد حلقے پڑ جاتے ہیں اور پھر آپ دن میں ٹھیک طرح کام نہیں کر سکتے۔

ہمیشہ نیم تاریک کمرے میں سوئیں، بستر صاف ستھرا ہو۔ میں ان باتوں کا بہت خیال رکھتی ہوں۔ صبح کو دیر تک سونا آپ کی صحت کو ختم کر دیتا ہے جب میں صبح سویرے اٹھتی ہوں تو سارا دن اچھا گزرتا ہے آپ نے اگر صبح سورج کو نکلتے ہوئے نہیں دیکھا تو پھر کیا دیکھا؟ کوشش کریں کہ یہ صبح سویرے سورج کو نکلتے ہوئے دیکھیں۔ کمرے سے باہر آ کر کھلی ہوا میں۔

خوراک

میں نے چھ ماہ پہلے نوٹ کیا کہ میرا وزن بڑھ رہا ہے۔ میں نے فوراً اپنی خوراک بدلی اور اپنی اصل ''ڈائٹ'' پر آ گئی صبح گرم پانی میں شہد اور لیموں ملا کر پیتی دوپہر کو سلاد، روٹی، سبزی اور

دہی۔ رات کو سوپ کسی ہلکی پھلکی چیز کے ساتھ۔ یاد رکھیں کہ رات کو سونے سے دو گھنٹے پہلے کھانا ضروری ہے یہ چاہے اسنیک ہی کیوں نہ ہوں۔

کچی سبزیاں صحت اور خوبصورتی کے لیے بہت مفید ہیں کیونکہ پکانے سے وٹامنز ضائع ہو جاتے ہیں۔ کچی سبزیاں جسم کو طاقتور رکھتی ہیں۔ دن کے ایک کھانے میں صرف سبزیوں کا استعمال کر کے دیکھیں فرق آپ خود محسوس کر لیں گی۔ کھانوں کے درمیان ''اسنیک'' مت کھائیں۔ اگر ضروری ہے تو پانی، چائے، لیمن جوس لیں اور ساتھ پھل کا ایک آدھ ٹکڑا لیں۔

ہر کھانا سلاد سوپ یا سبزیوں کے پتلے سوپ سے شروع کریں۔ یہ بھوک بڑھاتے ہیں۔

سبزیوں کو زیادہ مت پکائیں۔ بھاپ میں اور بغیر پانی کے پکی ہوئی سبزیاں زیادہ اچھی ہوتی ہیں۔ فرائی کی ہوئی چیزوں سے روسٹ زیادہ بہتر ہے۔

ورزش

اگر میں ایک دن بھی ورزش نہ کروں تو خود کو تمام دن ادھورا محسوس کرتی ہوں۔ صبح اور شام اس کے لیے موزوں وقت ہیں ہفتے میں تین دن ورزش کے لیے کافی ہیں۔ یوگا بہترین ورزش ہے لیکن کوئی بھی ورزش جسمانی ''فٹ نس'' کو برقرار رکھنے کے لیے ضروری ہے۔ تیراکی بھی اچھی ورزش ہے۔

عام صحت کے لیے طاقت، لچک اور توازن برقرار رکھنا چاہیے۔ یہ آپ کو اسکوائش کورٹ میں بھی حاصل ہو سکتے ہیں۔ بجائے اس کے کہ آپ یوگا کریں۔

مضبوط عضلات جسم کو سہارا دینے کے لیے ضروری ہیں ورنہ جوڑوں پر بہت بوجھ پڑتا ہے۔

خود کو فٹ رکھنے والی ورزش، عضلات کو مضبوط اور طاقتور بنا سکتی ہے۔ آپ کو اس قابل ہونا چاہیے کہ آپ اپنے جوڑوں کو ہر طرف گھما سکیں اگر مسل لچکدار نہیں ہیں تو جوڑ کیسے ہل سکتے ہیں۔ یوگا اور دوسری ورزشیں عضلات میں لچک پیدا کر سکتی ہیں۔

خود کو آرام میں رکھنے کے لیے ہر روز کم از کم دس منٹ ضرور نکالیں۔ موسم اچھا ہو تو باہر نکل کر کام کاج کریں۔ تازہ ہوا ایک ٹانک ہے اور جس قدر یہ حاصل کر سکتے ہیں کوشش کریں کہ آپ کے اندر جانے والی ''تھایامین'' (وٹامن بی T) آپ کو دودھ، انڈا، دلیہ اور سبزیوں سے ملے۔

ملبوسات

بے شک لباس ہی سے شخصیت مکمل ہوتی ہے۔ تھوڑی سی تکلیف کر کے آپ اپنے لیے ایسے کپڑے منتخب کر سکتی ہیں جو آپ پر جچتے ہیں۔ بہت سے ملبوسات فیشن کا حصہ ہیں لیکن یہ ہر ایک پر نہیں جچتے۔ بہت سی ایسی چیزیں ہیں جو میں نہیں پہنتی کیونکہ میں سمجھتی ہوں کہ وہ مجھ پر نہیں جچیں گی۔
جب آپ تیار ہو رہی ہیں تو ایشیائی تصور ذہن میں رکھیں۔

چہرہ

آپ کا چہرہ ہی آپ کی قسمت ہے۔ اپنی جلد کی مناسب دیکھ بھال کریں تاکہ وہ کھنچی رہے اور لٹکنے نہ پائے۔ یاد رکھیں آپ کی ذہنی کیفیت آپ کے چہرے پر بہت اثر کرتی ہے۔ روزمرہ کی صفائی اور دیکھ بھال اسے برقرار رکھ سکتی ہے۔ سب سے پہلے آپ چہرے کو دھوئیں پھر پانچ منٹ تک بھاپ دیں۔ بھاپ آپ کے چہرے کی تمام گندگی کو باہر نکال دے گی اور جلد کو نرم کر دے گی اپنی آنکھیں بند کر لیں اور اپنا چہرہ بھاپ کے نزدیک جہاں تک آپ آسانی سے کر سکتے ہیں کریں۔ اگر جلد چکنی ہے تو دوبارہ صاف کریں۔ اگر خشک ہے تو صرف ایک بار ہی کریں۔ اب آپ چہرے کے ماسک کے لیے تیار ہیں یہ ماسک آپ شہد، دہی اور ملتانی مٹی سے تیار کر سکتے ہیں اور ایسے ہفتے میں صرف ایک بار استعمال کریں۔

پانی (Water)

صحت کے لیے پانی کا استعمال

پانی کی یومیہ مقدار کا جو بدن کو مطلوب ہوتی ہے انحصار کئی چیزوں پر ہے مثلاً عمر۔ پیشے کی نوعیت۔ طرز بود و باش جسمانی حالت وغیرہ لیکن اس مطلوبہ مقدار کے لیے جو معیار مقرر کیا جا سکتا ہے وہ یہ ہے۔
یہ بات ہے عجیب سی مگر حقیقت یہی ہے کہ اکثر لوگ پانی پینے کا صحیح طریقہ نہیں جانتے۔ پانی

پینے کے بھی کچھ اصول اور آداب ہیں۔جن کونظرانداز کرنے سے آپ بیماری یا تکلیف میں مبتلا ہوسکتے ہیں۔پانی کی مقدار۔پانی پینے کا مناسب وقت اور صحیح طریقہ ایسی چیزیں ہیں۔جن کا عام طور پر خیال نہیں رکھا جاتا اور یہ بے احتیاطی مضرت رساں ثابت ہوتی ہے۔

بعض لوگ جب پانی پئیں گے تو گلاس چڑھالیں گے اور اگر موقعہ زیادہ بے تکلفی کا ہو تو لوٹا یا کوئی اور برتن ہی منہ سے لگالیں گے۔یہ عادت نہ صرف طبی نکتہ نظر سے نقصان دہ ہے بلکہ اس طرح برتن سے منہ لگا کر پانی پینے سے حضور صلی اللہ علیہ وسلم نے بھی منع فرمایا ہے۔اس طرح پانی پینے سے جو نقصانات پہنچ سکتے ہیں۔ان میں چند یہ ہیں۔

پانی کی جو مقدار کا تعین نہیں ہوسکتا اور بلا حساب پانی اور اس کے ساتھ ہوا کی کافی مقدار معدے میں پہنچ جاتی ہے۔جس سے معدہ اور آنتیں کمزور ہوجاتی ہیں۔اس طرح اگر پانی کی مناسب مقدار غذا کے بعد مناسب وقفے سے نہ پی گئی ہو تو یہ نقصان اور بھی بڑھ جاتا ہے۔اور اس کے علاوہ معدے کے ہاضم رس اپنا عمل نہیں کرپائیں گے۔آپ کا ہاضمہ بگڑ جائے گا۔تخمیر زیادہ ہوگی۔ریاحی تکلیفیں پیدا ہونے لگیں گی۔اسی طرح بڑے برتن سے منہ لگا کر پینے سے سارے پانی میں آپ کے منہ کے جراثیم پھیل کر دوسروں کے لیے نقصان کا باعث ہوں گے۔ایک اور قابل غور بات یہ ہے کہ اس طریقے سے پانی پی کر آپ کو وہ لطف کبھی نہیں آئے گا جو آہستہ آہستہ پینے میں آتا ہے۔اگر زیادہ مقدار میں پانی ایسے وقت پیا جائے جب معدہ خالی ہو تو تیزی سے خون میں جذب ہوجاتا ہے۔اور اس طرح خون کا حجم بڑھ جانے کی وجہ سے جب تک زائد پانی خارج نہ ہوجائے۔خون کا دباؤ بڑھا ہوا رہتا ہے پھر اس زائد مقدار کے اخراج کے لیے گردہ کو بھی زیادہ کام کرنا پڑے گا۔معدے میں زیادہ مقدار میں پانی موجود ہونے سے اندرون شکم دباؤ بڑھ کر آنتوں اور دیگر اعضاء کو تکلیف ہوتی ہے۔نتیجے میں ہاضمہ بگڑ جاتا ہے اور پھر سارا نظام صحت ہی بگڑنے لگتا ہے۔رسول اکرم صلی اللہ علیہ وسلم نے فرمایا کہ:

پانی آہستہ آہستہ کرکے پیو۔اونٹ کی طرح ایک ہی بار نہ پی ڈالو۔

بعض دوسرے لوگ پانی بہت کم ہی پیتے ہیں اور سردی کے موسم میں تو سارا سارا دن بغیر پانی پیئے گزار دیتے ہیں۔اس سے جو نقصان ہوسکتا ہے ظاہر ہے اس کے علاوہ پانی جیسی نعمت سے محرومی

ہی کیا کم ہے یہاں تک تو مسئلہ افراط وتفریط کا تھا۔ لیکن پانی پینے میں بعض دوسری چھوٹی چھوٹی باتوں کا بھی خیال رکھنا ضروری ہے۔ مثلاً یہ کہ جب آپ پانی پئیں تو سانس گلاس میں نہ چھوڑیں اس طرح سے گلاس میں بدبو پیدا ہو جاتی ہے اور سرایت کا اندیشہ ہوتا ہے اگر پانی میں سے کوئی تنکا وغیرہ گرانا ہو تو اسے منہ سے نہ پھونکیے۔ ان دونوں باتوں کی حدیث میں بھی ممانعت ہے۔

رسول اللہ صلی اللہ علیہ وسلم نے حکم دیا ہے کہ پانی تین بار تھوڑا تھوڑا کر کے پینا چاہیے۔

پانی میں سانس نہ چھوڑنا چاہیئے اور نہ پھونکنا چاہیئے۔

پانی حتی الامکان بیٹھ کر پینا چاہیئے۔ اس میں ایک فائدہ یہ ہے کہ اس طرح چونکہ معدے کو شکم کے عضلات دبائے ہوئے ہوتے ہیں۔ اس لیے ہوا کی زیادہ مقدار چلی جائے تو اس سے حجاب حاجز پر دباؤ پڑتا ہے۔ سینے میں بوجھ کا احساس ہونے لگتا ہے۔ اختلاج اور دم گھٹنے کی سی کیفیت پیدا ہو جاتی ہے۔ نبض اور سانس کی رفتار میں فرق پڑ جاتا ہے۔

بعض حالتوں میں اور خاص گرمی کے موسم میں اگر بھوک کھل کر نہ لگے تو کھانے کے وقت سے آدھ گھنٹہ قبل ایک گلاس پانی بھوک کھول دیتا ہے۔

عام حالات میں آپ کو سات سے دس گلاس تک پانی روزانہ پینا چاہیے۔ اگر ضرورت ہو تو تھوڑی مقدار میں کھانے کے دوران بھی پیا جا سکتا ہے۔

کھانا کھانے سے کوئی ڈھائی تین گھنٹے کے بعد مزید پانی پینا چاہیے۔ اور باقی مقدار دن کے اوراوقات میں جب ضرورت یا خواہش ہو پئیں۔

علی الصبح اٹھ کر پانی پینا

جب کبھی جسم میں زیادہ گرمی محسوس ہوتی ہے تو پیاس بھی بہت معلوم ہوتی ہے جتنی پیاس ہونی چاہیئے۔ اتنا ہی پانی پینا چاہیے۔

جسم کی حفاظت کے لیے اسی طرح جسم کو خوراک اور پانی پہنچایا جاتا ہے۔ جس طرح اسٹیم انجن کو چلانے کے لیے کوئلہ پانی دیا جاتا ہے۔ سب لوگ دیکھتے ہیں کہ ریل گاڑی چلی جا رہی ہے اور درمیان میں اس کے انجن میں کوئلہ جھونکا جاتا ہے۔ اسی طرح رات کو کھانے پینے کے بعد ہم جو پانی پی کر سو جاتے ہیں۔ وہ سب پانی ہمارے جسم میں جذب یا خشک ہو جاتا ہے اس کا تھوڑا

حصہ ہضم ہو کر مثانہ میں جمع رہتا ہے۔ اس لیے رات کے سات آٹھ گھنٹے کے بعد علی الصبح بستر سے اُٹھتے ہی ٹھنڈا پانی پینے سے ہمارا جسم تر و تازہ ہو جاتا ہے۔ اور جسم کے اندر تازہ سٹیم تیار ہو جاتی ہے۔ اس طرح سویرے اٹھ کر نصف گھنٹہ کے اندر ہی تین بار ایک ایک گلاس پانی پی کر دیکھنا ہے کہ کیسی ہی قبضیت کیوں نہ ہو فوراً دور ہو جاتی ہے۔

پانی پینے کا طریقہ

بہت زیادہ پانی پینے یا کم پینے سے غذا ہضم نہیں ہوتی اس لیے کھانا کھانے کے درمیان میں تھوڑا پانی پینا چاہیئے۔ اس سے معدہ کی گرمی اور حرارت بڑھتی ہے۔ کھانا کھاتے وقت بار بار کھانے کے درمیان میں پانی پینا درست نہیں۔ کیونکہ اس سے غذا کے ہضم ہونے میں فتور پڑ جاتا ہے۔ لیکن کھانا کھاتے وقت بے حساب پانی پینا بھی ٹھیک نہیں ہے۔ تجربہ کار حکماء یونان کا قول ہے کہ کھانا کھاتے وقت بہت کم پانی پینا چاہیئے۔

بلکہ کھانا کھا لینے سے کم سے کم دو گھنٹہ بعد پانی خوب پینا چاہیئے۔ واقعی اگر اس بات پر غور کیا جائے تو یہ نتیجہ ملتا ہے کہ غذا شکم میں جا کر کم از کم دو گھنٹہ میں تحلیل ہونا شروع ہوتی ہے۔ اور اس کے ہضم ہونے کے وقت اسٹیم یا بخارات کی کثرت ہوتی ہے۔ اس وقت جو پانی استعمال کیا جائے گا۔ غذا سے اٹھتے ہو ... ت کو عرق میں تحلیل کر دے گا اور اس عرق کو غذا کے سب سے مفید مادہ کا عطر یا نچوڑ سمجھنا چاہیئے۔ جو بھاپ کے بعد عرق ہونے پر جزو بدن اور خون ہو کر جسم کو قوی کرتا ہے اور صحت کا ضامن ہوتا ہے۔

1
2
3
fill in with eyeshadow
line top and bottom
4
5
6
Brush out harsh lines
Clean top & bottom with concealer
7
8
9
Blend out Concealer top & Bottom
Done!!

1.
2.
3.
4.

Eyebrow Tutorial
1
2
3
4
5
6
7

1
2
3
4
5

1
2
3
4
5
6
7
8
9
10
Double Crown
Braid
with
Donut Bun
Hairstyle
Tutorial

9
Light
Blonde
9.1
Light
Ash Blonde
9½.1
Extra
Light Ash Blonde
9½.13
Extra Light
Beige Blonde
9.3
Light
Golden Blonde
8
Medium
Blonde
8.1
Medium
Ash Blonde
8.3
Medium
Golden Blonde
8.4
Medium
Coppery Blonde
8.43
Medium Copper
Golden Blonde
7
Dark
Blonde
7.1
Dark
Ash Blonde
7.43
Dark Copper
Golden Blonde
6
Light
Brown
6.1
Light
Ash Brown
6.3
Light
Golden Brown
6.54
Light Red
Copper Brown
6.6
Light
Auburn
5
Medium
Brown
5.1
Medium
Ash Brown
5.3
Medium
Golden Brown
4
Dark
Brown
4.4
Dark
Coppery Brown
3
Natural Black/
Darkest Brown